

**L'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe chez les
joueurs de golf universitaires québécois**

Mémoire

Marc-Antoine Roussel

**Maîtrise en sciences cliniques et biomédicales de l'Université Laval offerte en
extension à l'Université du Québec à Chicoutimi**

Maître en sciences (M. Sc.)

Département des sciences de la santé
Université du Québec à Chicoutimi
Chicoutimi, Canada

Faculté de médecine
Université Laval
Québec, Canada

© Marc-Antoine Roussel, 2019

**L'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe
chez les joueurs de golf universitaires québécois**

Mémoire

Marc-Antoine Roussel

Sous la direction de :

Jacques Plouffe, directeur de recherche

RÉSUMÉ

Le monde sportif comprend mal la définition et le fonctionnement de l'effondrement de performance puisque les entraîneurs et athlètes l'associent trop souvent à une contre-performance. En effet, depuis l'émergence de ce sujet en 1981 (Mesagno & Hill 2013), plusieurs concepts ont évolué et plusieurs membres de la communauté scientifique se questionnent toujours quant à la bonne définition de ce sujet. Encore aujourd'hui, la définition de l'effondrement de performance varie selon les scientifiques étudiant ce phénomène. De plus, il est désormais connu que les théories de l'attention sont les causes menant à l'effondrement de performance chez les athlètes (Hill, Hanton, Matthews, & Fleming, 2010b). L'objectif de cette étude est donc de définir l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe du point de vue des athlètes, de recenser et de différencier les pensées, les sentiments, les sensations, et les émotions ainsi que de recenser les stratégies mentales utilisées par les participants afin de contrer l'effondrement de performance. Une douzaine d'entrevues semi-structurées et une analyse inductive (Blais & Martineau, 2006) des témoignages des golfeurs ont permis de répondre à ces objectifs. La technique choisie pour l'analyse des verbatims est la triangulation multi-analyste. L'analyse des résultats permet de constater une divergence quant à la définition émise par les golfeurs en ce qui concerne l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe. De manière générale, les athlètes semblent confondre le phénomène de l'effondrement de performance avec la léthargie et une mauvaise performance normale. Ce projet de recherche est à propos, car les retombés permettront de guider les entraîneurs et les athlètes afin d'optimiser leur préparation mentale afin de contrer l'effondrement de performance et la léthargie. De plus, peu d'études ont été faites du point de vue qualitatif ainsi qu'en donnant la parole aux acteurs principaux touchés par ces phénomènes. Grâce aux résultats de cette étude, il sera possible de guider les entraîneurs et les athlètes dans le but d'optimiser leur préparation mentale afin de contrer l'effondrement de performance et la léthargie. De plus, la création des courbes de performance est un atout majeur pour ce projet car il illustre pour la première fois les différences entre l'effondrement de performance, la léthargie, la performance normale et la performance de pointe.

ABSTRACT

Sport's world sometimes misunderstands the definition and the mechanism of choking, slumping and the flow in sport. Most of the time, coaches and athletes use these terms to talk about any inferior sport performance. Since the mid 80's, many concepts and definitions have been developed around these two subjects and researchers are still questioning about the differences between choking and slumping in sport. Even though many models were developed to help athletes to reach their full potential, very few studies gave strategies to overcome a slump or a choke. The goals of this study are to give athletes the opportunity to talk about their feelings, sensations and thoughts when they had a choking or slumping event. In fact, the aim of this study is to know more about the knowledge of the athletes concerning their own definition of choking, slumping and the flow in sport. A qualitative/inductive methodology was used, and semi-structured interviews were conducted with 10 elite golfers in four different universities until empiric saturation was reached with the participants answers. The results will be interpreted linked with Hill's researches (2010a; 2010b; 2013; 2013) on choking in sports and Taylor's (1988) review on slump. Using triangulation, data will provide new concepts and definitions of choking, slumping and the flow in sport. Results show that athletes cannot give a definition of choking with the same criterions as Hill's researches. Athletes are not able to make the difference between a choking or a slumping event, which are totally different. Also, most of athletes interviewed mentioned that they experienced anger, frustration and sadness when they had a choking event in the past. Furthermore, athletes are not able to give a clear example of a choking or slumping event, because they have difficulties analysing their own performances based on their scores or feeling during tournaments. The main result of this study is the creation of performances curves showing variations of performance (normal performance, drop, peak, slump and choking episode). This study should give tools for coaches and athletes about analyzing correctly their performances. Also, it should provide mental coaches and sport psychologists proofs that athletes can't give a proper definition of choking and slumping in sport, which should lead to better teaching and better coaching. Finally, the creation of the performance curves is the main highlight of this project. This is the first time that normal performance, choking, slumping and peak performance are illustrated to give a better understanding to athletes and coaches.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	iii
ABSTRACT.....	iv
LISTE DES TABLEAUX	vii
LISTE DES FIGURES	viii
REMERCIEMENTS.....	ix
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 - LA PROBLÉMATIQUE	4
1. But de l'étude	9
1.1 Questions et objectifs de recherche.....	10
1.2 Pertinence scientifique et sociale.	11
CHAPITRE 2 – CADRE THÉORIQUE	12
2.1 L'évolution conceptuelle des définitions.....	12
2.1.1 L'effondrement de performance.....	12
2.1.2 La léthargie.....	19
2.1.3 La synthèse des différences entre l'effondrement de performance et la léthargie.....	20
2.2 Les théories influençant l'effondrement de performance et la léthargie	22
2.2.1 Les théories de l'activation.....	22
2.2.2 Les théories de l'attention.....	28
2.2.3 Le Hot-hand.....	32
2.3 La performance de pointe	33
2.4 Les stratégies mentales	34
2.4.1 Le cycle de l'effondrement de performance.	35
2.4.2 Les routines et les rituels.....	36
2.4.3 La stratégie MAPP, ACT, GIRD.	37
2.5 La synthèse du cadre théorique.....	39
CHAPITRE 3 – LA MÉTHODOLOGIE.....	40
3.1 La stratégie de recherche qualitative	40
3.2 La sélection des participants	41
3.2.1 Les critères de sélection des participants.	41
3.2.2 Le recrutement des participants.....	42

3.3	La collecte des données	43
3.4	Le processus d'analyse des données qualitatives.....	45
3.5	Les critères de rigueur scientifique en recherche qualitative.....	47
CHAPITRE 4 – PRÉSENTATION DES RÉSULTATS		49
4.1	Présentation des participants.....	51
4.1.1	Le chemin sportif des participants.....	51
4.1.2	Les caractéristiques de participants.....	51
4.1.3	L'âge de compétition et la motivation à jouer au golf.	52
4.1.4	Les caractéristiques des faits saillants positifs.	53
4.1.5	Les caractéristiques des faits saillants négatifs.	55
4.2	L'effondrement de performance	56
4.2.1	La définition de l'effondrement de performance.	56
4.2.2	Les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions reliés à l'effondrement de performance.	58
4.2.3	Le type de personnalité et l'effondrement de performance.....	59
4.3	La léthargie	60
4.3.1	La définition de la léthargie.	61
4.3.2	Les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions reliés à la léthargie.	63
4.4	La performance de pointe	65
4.4.1	La définition de la performance de pointe.	66
4.4.2	Les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions en lien avec la performance de pointe.....	67
4.5	La préparation mentale dans le sport	69
4.5.1	La fréquence des entraînements mentaux pour le sport.	69
4.5.2	L'influence de la foule sur la performance.	70
4.5.3	La routine pré performance et les objectifs de compétition.	72
4.5.4	Éducation et préparation mentale au quotidien.	75
4.6	Courbes de performance par les athlètes	77
CHAPITRE 5 – DISCUSSION		79
5.1	L'effondrement de performance	80
5.1.1	La définition de l'effondrement de performance.....	80

5.1.2	Perceptions des pensées, des sentiments, des sensations, et des émotions liées à l'effondrement de performance.	86
5.2	La léthargie	87
5.2.1	La définition de la léthargie.	87
5.2.2	Perception des pensées, des sentiments, des sensations et des émotions liés à la léthargie.	90
5.3	La performance de pointe	91
5.3.1	Les courbes de performance.	92
5.4	Le rôle de la préparation mentale dans le sport	93
5.4.1	Les routines pré performance.	94
5.4.2	Le développement de la force mentale.	95
5.5	La synthèse de la discussion	96
5.6	Les forces et les limites de l'étude.	97
	CONCLUSION.....	99
	Références	102
	Guide général d'entrevue qualitative	112
	Appendice A	116
	Appendice B	121

LISTE DES TABLEAUX

Synhtèse des définitions de l'effondrement de performance	18
Synhtèse des différences entre l'effondrement de performance et la léthargie	22
Synhtèse des critères de sélection des participants.....	42
Effondrement de performance chez les golfeurs professionnels sleon les golfeurs.....	59
Synhtèse des définitions de la léthargie par les golfeurs universitaires québécois	63
Synhtèse des caractéristiques de la léthargie par les golfeurs universitaires québécois.....	65
Synhtèse des caractéristiques de la performance de pointe selon les golfeurs	68

LISTE DES FIGURES

Figure 1. La théorie de l'U-inversé (Yerkes & Dodson, 1908)	23
Figure 2. La théorie de la réponse dominante (Zajonc, 1966).....	25
Figure 3. La théorie catastrophe (Hardy,1987).....	27
Figure 4. Le cycle de l'effondrement de performance (Gucciardi et al. 2010)	35
Figure 5. Stratégie MAPP,ACT,GIRD (Vealey et al. 2014)	38
Figure 6. Le schéma de recherche	50
Figure 7. Courbes de performance normale selon les golfeurs québécois (2018).....	77
Figure 8. Courbes de performance de pointe selon les golfeurs universitaires	78
Figure 9. Courbes de la léthargie selon les golfeurs universitaires	78
Figure 10. Courbes de l'effondrement de performance selon les golfeurs universitaires.....	78
Figure 11. Courbe de la performance normale inconstante	82
Figure 12. Courbe de la performance normale faible.....	82
Figure 13. Courbes de l'effondrement de performance	84
Figure 14. Courbes de l'effondrement de performance selon les golfeurs universitaires	85
Figure 15. Courbe de la léthargie	88
Figure 16. Courbe de la léthargie selon les golfeurs universitaires.....	89
Figure 17. Courbes de la performance de pointe.....	91
Figure 18. Courbes de la performance de pointe selon les golfeurs universitaires	93

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce projet de maîtrise représente le plus gros défi de ma carrière. C'est avec l'aide de plusieurs personnes de mon entourage, qu'il m'a été possible de rendre ce projet à terme. Bien que les embuches furent nombreuses, j'ai eu la chance d'obtenir le soutien de plusieurs personnes marquantes.

Je tiens à remercier tout d'abord les participants qui ont généreusement donné de leur temps ainsi que de leurs connaissances en lien avec les sujets de ce mémoire. Sans la participation de ces participants, ce projet n'aurait pas pu être mené à terme.

Au cours de mes études à la maîtrise, j'ai eu la chance d'être entouré d'une bonne équipe, notamment celle de la bibliothèque, notamment Lino Tremblay qui m'a apporté une aide essentielle à l'accomplissement de ce projet de maîtrise. Je désire aussi remercier le service d'aide aux étudiants qui m'a toujours offert son plus grand soutien et les nombreuses ressources afin de réussir ce projet. Un merci spécial à François Côté, conseiller en orientation, Ève Simard, responsable des élèves ayant un handicap et un merci tout spécial à Justine Levesque, grande amie et alliée au cours de mes études universitaires.

Je tiens aussi à remercier ma collègue Andréanne Fortin qui m'a aidé au cours de l'analyse des verbatims ainsi que lors de la triangulation des données.

Je ne peux passer sous silence l'appui inconditionnel de mon directeur et ami Jacques Plouffe, qui a cru en moi dès mon arrivée à l'UQAC. Sans son aide, son support et sa rigueur, je n'aurais pas été en mesure d'accomplir ce marathon incroyable. Dans tous les moments

difficiles vécus dans ces quatre dernières années, il a été la personne ayant l'impact le plus significatif dans mon cheminement académique, personnel et professionnel. Jamais je ne saurai dire assez merci, je suis choyé d'avoir eu un directeur, un professeur et un ami aussi compréhensif. Il m'a appris à me surpasser et sortir de ma zone de confort. Merci pour tous les encouragements et le temps mis dans ce projet. Je ne peux passer sous silence l'apport de Joëlle Duval, qui a malheureusement eu la difficile tâche de lire ce mémoire à de nombreuses reprises. Je vous promets qu'il y a désormais un verbe dans chacune de mes phrases.

De plus, je me dois de remercier Félix Gauthier, un modèle pour moi, grâce à sa résilience, sa force de caractère et son éthique de travail irréprochable. Je veux aussi remercier mes grands amis, et sources d'inspiration, Marc-André Rasmussen et Sylvain Gauthier pour leur soutien inconditionnel dans les meilleurs et surtout les moments plus difficiles.

En terminant, un énorme merci à ma famille et mes fans numéro un, ma sœur Anne-Marie Larkin, mon frère Louis-Charles Roussel, ainsi que mes parents, Hélène Nadeau et Serge Roussel. Je suis fier de mon parcours et je le dois en partie à votre soutien et votre présence dans les périodes les plus difficiles. Je vous aime de tout cœur. Mes pensées vont aussi à mes défunts grands-parents Lionel Nadeau, Marc Roussel et Germaine April. On ne lâche pas, on continu, on continu.

Ce mémoire a été rédigé conformément aux normes de présentation de la sixième édition de l’American Psychological Association (APA) résumées dans l’ouvrage de Provost Alain, Leroux et Lussier (2012). De plus, il respecte l’orthographe rectifiée.

INTRODUCTION

C'est d'abord en tant qu'athlète que je me suis intéressé au phénomène de l'effondrement de performance. Très jeune, je pratiquais le tennis, un sport qui requiert des habiletés techniques, tactiques et physiques à l'instar de toutes les autres disciplines. Rapidement, j'ai réalisé qu'il était important de prendre en considération l'aspect mental, même si ce dernier est rarement abordé par les entraîneurs, non pas par désintérêt, mais plutôt par manque de connaissances sur ce sujet. Il est souvent possible d'entendre ou de lire que le tennis se joue dans la tête, que la partie n'est pas gagnée d'avance et que tout se détermine sur le terrain. Dans les compétitions auxquelles j'ai pris part, certaines étaient importantes puisqu'elles se jouaient au niveau provincial, d'autres représentaient une moindre importance aux yeux de mes entraîneurs. Malgré le fait qu'il s'agissait de toujours jouer au tennis, je sentais à l'intérieur de moi que j'étais différent et que je ne jouais pas de la même manière en fonction du calibre de l'adversaire, du type de compétition et de la foule qui assistait aux parties. En dépit des compétences acquises au fil des années, je devais maîtriser les demandes psychologiques telles que la gestion du stress, la confiance en soi, la motivation ainsi que la concentration afin d'exprimer pleinement mon potentiel.

Aujourd'hui, la préparation mentale est un aspect du sport qui me passionne et je souhaite découvrir les moyens qui permettent d'améliorer ses performances en étant mentalement plus fort. Je désire mieux comprendre la façon dont l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe surviennent dans la pratique du sport, notamment en explorant l'aspect psychologique. Le but de ce mémoire est de recenser et de différencier les composantes psychologiques (pensées, sentiments, sensations, émotions) rapportées par les athlètes au moment de vivre un effondrement de performance, une

léthargie ou une performance de pointe. En effet, le concept d'effondrement de performance, communément appelé « choke », et celui de la léthargie sont peu connus, sont mal utilisés et sont souvent confondus dans le monde du sport.

Pour ce faire, dans le premier chapitre la problématique, un bref survol historique du sujet sera fait. Par la suite, il s'agira de définir les concepts afin de bien comprendre les enjeux et les raisons pour lesquels il est pertinent de s'attarder à l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe dans le sport. Au sein de la problématique, il sera également question de la différence entre ces termes, car ce sont des concepts qui se rapprochent beaucoup.

Pour ce qui est du deuxième chapitre, celui du cadre théorique, l'évolution des concepts de l'effondrement de performance, de la léthargie et de la performance de pointe dans le sport sera scientifiquement abordée. D'abord, la théorie de l'attention ainsi que celle des distractions seront expliquées afin d'en déterminer les impacts sur la performance sportive. Une fois ces concepts expliqués, il sera question des stratégies mentales efficaces qui permettent d'éviter de vivre un effondrement de performance ou une léthargie. Ensuite, il sera possible d'identifier les facteurs de protection pouvant influencer une performance athlétique.

Le troisième chapitre portera sur la méthodologie de cette recherche. D'abord, les critères de sélection des participants seront énumérés, puis le processus de la collecte de données par le biais d'entrevues semi-structurées sera détaillé. La transcription des verbatims et l'analyse des données par triangulation permettront l'extraction de thèmes principaux.

Le quatrième chapitre, celui des résultats, mettra en évidence les faits saillants des entrevues et des témoignages des athlètes interviewés.

Dans le cinquième chapitre, une discussion et une analyse des résultats (les thèmes principaux) permettront de faire des liens avec la littérature scientifique et de répondre aux questions de recherche de ce mémoire.

CHAPITRE 1 - LA PROBLÉMATIQUE

Lors des récents Jeux olympiques de Rio et de Pyeongchang, il a été possible d'observer les meilleurs athlètes performer. Pendant plusieurs jours, leurs prouesses sportives ont fait les manchettes partout sur le globe. Que ce soit en natation, en ski de fond, en athlétisme, en curling, en tennis ou dans une autre discipline, l'élite sportive a démontré son talent au monde entier. Devant les millions de téléspectateurs et les foules, les athlètes ont vécu des moments de gloire, de frénésie et parfois même de performance de pointe. Il va de soi que les spectateurs et les médias se sont principalement attardés aux histoires glorieuses et aux histoires de défaites marquantes. Or, pour ce qui est de la communauté scientifique, l'intérêt est porté autant aux réussites qu'aux échecs des athlètes afin d'améliorer leurs performances futures. Il est donc légitime de s'intéresser aux athlètes qui ont sous-performé ou qui se sont effondrés, ne répondant pas à leurs propres attentes et à celles de leur fédération sportive (Mesagno & Beckmann, 2017; Mesagno & Hill, 2013b; Taylor, 1988, 1991). Sur la scène médiatique, il est rarement question des histoires de défaite ou de contre-performance lors des Jeux olympiques bien qu'elles soient une réalité fort présente au cours de ce type d'évènement. Cela s'explique en partie par le fait que la victoire est valorisée davantage que le processus. Cette attention portée sur le résultat peut créer une augmentation de l'anxiété chez les athlètes, accroissant ainsi le risque de s'écrouler ou de sous-performer lors d'évènements d'envergure. Cette situation fait référence aux phénomènes que sont la léthargie et l'effondrement de performance. De nombreux sportifs (Cogan, 2014; Hill, Carvell, Matthews, Weston, & Thelwell, 2017; Hill, Cheesbrough, Gorczynsky, & Matthews, 2018; Taylor, 1991) ont déjà vécu ces problèmes liés à la performance sportive tandis que plusieurs autres sont à risque de l'expérimenter ultérieurement dans leur carrière.

Pour ces raisons, les phénomènes de la léthargie et de l'effondrement de performance doivent être étudiés de plus près, en raison du fait qu'ils peuvent toucher tout le monde. Il est donc primordial de mieux comprendre les mécanismes qui mènent à la léthargie ou à l'effondrement de performance.

Par exemple, le joueur de golf professionnel Jean Van de Velde illustre très bien cette pensée, car il est considéré comme l'un des sportifs ayant vécu le plus grand effondrement de performance dans l'histoire du sport moderne (Dolch, 2009). Lors du championnat *British Open* de 1999, alors que la victoire lui semblait acquise, il commet une erreur stratégique lorsqu'il frappe sa balle en dehors de l'allée. Lors du coup suivant, sa balle se retrouve dans l'herbe longue à proximité des estrades, remplies à pleine capacité. Pendant que la foule se manifeste et que Van de Velde cherche à reprendre le contrôle de sa performance, son adversaire regarde patiemment ces erreurs successives. Après un allègement, soit un déplacement de la balle, il effectue un troisième coup qui se solde par un résultat peu enviable, une balle à l'eau. Déconcerté et déstabilisé, il choisit ensuite de frapper sa balle hors de l'eau, ce qui lui ajoute un coup de pénalité. Après cette séquence désastreuse, il frappe un cinquième coup. Comme si le malheur s'acharnait sur lui, Van de Velde s'élance et envoie sa balle dans la trappe de sable avoisinant le dix-huitième trou. À la suite de ces cinq premiers coups, il met un terme à son supplice avec une approche et un coup roulé sur une courte distance. Sous le regard de la foule, de sa femme et des autres joueurs, Van de Velde venait de vivre un effondrement de performance. De surcroît, cet événement était filmé et télédiffusé. À ce jour, cette performance marque toujours l'imaginaire du monde sportif.

On peut également se remémorer d'autres événements importants dans le sport professionnel au cours desquels des athlètes se sont écroulés sous la pression. Récemment, des joueurs de golf connus comme Rory McIlroy et Jordan Spieth (ESPN, 2015; O'connor, 2016) ont vécu un effondrement de performance. En 2011, alors que McIlroy menait par quatre coups pendant la dernière ronde du *Tournoi des Maîtres*, le tournoi de golf le plus prestigieux sur le circuit professionnel, il s'est effondré aux dixième, onzième et douzième trous et il a finalement terminé la ronde avec un pointage de 80, ce qui l'a classé en quinzième position. À la suite de cette performance, le jeune joueur a affirmé qu'avant la ronde finale, il considérait cette journée comme « la plus importante de sa carrière » (ESPN, 2015). En ce qui concerne Jordan Spieth, son effondrement de performance est survenu en avril 2016 alors qu'il menait lui aussi pendant la quatrième ronde de ce même tournoi. Avec une avance de cinq coups, il s'est présenté au douzième trou dont la normale est de trois et il l'a effectué en sept coups. Selon plusieurs analystes sportifs, il s'agit de l'un des pires moments dans l'histoire du golf moderne (O'connor, 2016). Ce sont là deux exemples qui illustrent le phénomène de l'effondrement de performance dans le golf. Toutefois, ce phénomène n'est pas exclusivement relié à ce sport. En 1993, lors de la demi-finale du prestigieux tournoi de tennis de Wimbledon, la joueuse Jana Novotna a vécu un effondrement de performance. Au moment où elle affrontait Steffi Graf, considérée comme l'une des meilleures joueuses de cette époque, Novotna menait 4-1 dans la troisième et dernière manche. Puis, Graf a remporté les cinq jeux suivants pour gagner la partie et, ultimement, elle a remporté le titre de championne quelques jours plus tard. Dans le monde du tennis, cet effondrement de performance est mémorable (Davis, 2015). Un autre exemple concerne Eugénie Bouchard, la tête d'affiche du tennis féminin mondial en 2015. À la différence de Novotna, Bouchard a plutôt traversé une période de léthargie. À la suite d'une année remplie de succès, notamment

avec sa participation à trois demi-finales dans les tournois du grand chelem, elle n'a pas été en mesure de jouer avec constance. Depuis, son classement mondial ne cesse de chuter (5^e en 2014 ; 183^e en 2019) et ses performances ne s'améliorent pas (Myles, 2017).

On peut notamment voir la léthargie dans d'autres sports professionnels. Le cas d'Erik Karlsson (St-Laurent, 2015) qui a traversé une séquence de quinze parties sans marquer de but, situation inhabituelle dans son cas. Malgré le fait qu'il soit un défenseur dans la Ligue nationale de hockey, il était pourtant reconnu comme un joueur ayant un impact sur la contribution offensive de son équipe. D'autres joueurs connus, tels Sidney Crosby (2017) des *Penguins* de Pittsburgh et Auston Matthews (2017) des *Maple Leafs* de Toronto ont traversé des situations similaires depuis le début de leur carrière professionnelle.

Toutes ces contre-performances montrent l'importance que revêt l'étude du phénomène de l'effondrement de performance et de la léthargie. De plus, il est important de donner des outils efficaces aux entraîneurs et aux athlètes afin que ces derniers puissent performer à leur plein potentiel et ainsi éviter un effondrement de performance ou une léthargie.

Bien que les termes « choker » et « slumper » soient utilisés fréquemment afin de qualifier une diminution de performance, il est possible de constater que ces concepts sont méconnus et qu'une confusion persiste quant à leur utilisation dans le monde du sport. En effet, il n'est pas rare qu'un membre de la communauté sportive (ex. : entraîneur, commentateur sportif, athlète) confonde la léthargie et l'effondrement de performance. Cette confusion peut s'expliquer par le fait qu'ils ne sont pas clairement définis et qu'ils correspondent tous deux à une diminution de performance.

Premièrement, l'effondrement de performance est un sujet qui intéresse les scientifiques du domaine sportif depuis le début des années 1980 (Daniel, 1981). Ce phénomène influence les sportifs, ayant à produire des tâches intellectuelles et physiques sous pression (Beilock & Carr, 2005; Beilock, Kulp, Holt, & Carr, 2004). Par exemple, les sportifs ayant un environnement stressant sont davantage à risque de vivre cette mauvaise performance. C'est pourquoi il est important de bien définir et de comprendre les émotions, les sentiments et les comportements liés à ce concept.

Deuxièmement, la léthargie dans le sport n'est pas un sujet grandement étudié dans la littérature scientifique (Goldberg, 2005; Gray, 2004; Taylor, 1988, 1991). Cependant, plusieurs journalistes, revues et stations de télévision utilisent ce terme sur une base régulière pour parler des sous-performances des athlètes. Par exemple, les joueuses de tennis Eugénie Bouchard et Sloane Stephens ont attiré l'attention médiatique ces dernières années lorsqu'elles ont vécu de mauvaises performances (Harwitt, 2015; Perrota, 2014; The Associated Press, 2016). En 2012, alors qu'il évoluait pour l'équipe de hockey les Canadiens de Montréal, l'attaquant Scott Gomez a lui aussi traversé une période difficile en ce qui a trait à ses réussites, s'attirant ainsi les foudres des journalistes et des partisans de l'organisation (The Canadian Press, 2012). Bien qu'une léthargie puisse être vécue par des individus de manière personnelle, il est également possible que des équipes sportives en connaissent une (Goldberg, 2005). C'est d'ailleurs le cas d'équipes de hockey junior majeur ainsi que des équipes professionnelles (Ainsley, 2012; Ulrich, 2014). De manière générale les sportifs utilisent le terme léthargie lorsqu'une personne ou une équipe sportive ne performe pas sur une base régulière. En dépit du fait que la léthargie sportive ne soit pas un concept clairement défini, le *Webster's New Collegiate Dictionary* (1974) y réfère comme

étant une période de mauvaises performances ou de défaites par une équipe ou un individu. Les mauvaises performances observées pendant une léthargie peuvent cependant s'étendre sur une période de temps plus longue que celles de l'effondrement de performance et de la performance normale. Toutefois, il n'y a pas de consensus dans la littérature scientifique actuelle quant à la durée de la léthargie en termes de mois ou d'années.

1. But de l'étude

Ce mémoire permettra donc d'obtenir des données en lien avec cette problématique ainsi que sur la compréhension des différences perçues par les athlètes interrogés sur ce sujet. Le but de cette étude est de permettre une meilleure compréhension de l'effondrement de performance, de la léthargie et de la performance de pointe, des concepts méconnus. De plus, peu de recherches (Hill, Hanton, Fleming, & Matthews, 2009; Hill et al., 2010b; Hill & Hemmings, 2015; Hill & Shaw, 2013) ont été produites avec des données qualitatives. Ce mémoire permettra donc de mettre en relief les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions vécues par des joueurs de golf de calibre universitaire. De cette manière, les athlètes auront la parole et l'analyse de ces nouvelles données fera avancer les connaissances au sujet de l'effondrement de performance, de la léthargie et de la performance de pointe. D'une part, cette recherche est importante, car elle peut permettre aux divers intervenants dans le sport de connaître les facteurs menant à une éventuelle diminution de performance chez les athlètes. D'autre part, peu d'études ont été menées avec une méthodologie de type inductif exploratoire en donnant la parole aux sportifs. En terminant, puisque la littérature scientifique sur le sujet n'est pas disponible en français, la production de ce mémoire dans cette langue permet une meilleure diffusion des connaissances pour la communauté sportive francophone.

1.1 Questions et objectifs de recherche.

Au regard de ce qui précède, une question générale de recherche et trois questions spécifiques de recherche sont proposées.

La question générale de recherche se lit comme suit : quelles sont les composantes psychologiques (pensées, sentiments, sensations, émotions) rapportées par les athlètes au moment d'un effondrement de performance, d'une léthargie ou d'une performance de pointe ?

Les questions spécifiques de recherche sont les suivantes :

- Comment les athlètes définissent-ils l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe ?
- Quels sont les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions perçus par les athlètes lors d'un effondrement de performance, d'une léthargie ou d'une performance de pointe ?
- Quelles sont les stratégies mentales que les athlètes utilisent pour contrer un effondrement de performance ou une léthargie ?

De ces questions de recherche découlent un objectif général de recherche ainsi que trois objectifs spécifiques.

L'objectif général de recherche vise à recenser et à différencier les composantes psychologiques (pensées, sentiments, sensations, émotions) rapportées par les athlètes au moment d'un effondrement de performance, d'une léthargie ou d'une performance de pointe

Quant aux objectifs spécifiques de recherche, ces derniers se formulent de la façon suivante :

- Objectif 1 : Dégager les termes clés donnés par les athlètes dans leur définition de l'effondrement de performance, de la léthargie et de la performance de pointe.
- Objectif 2 : Identifier quels facteurs psychologiques (pensées, sentiments, sensations, émotions) influencent la performance sportive.
- Objectif 3 : Faire l'inventaire de l'utilisation des stratégies mentales.

1.2 Pertinence scientifique et sociale.

Sur le plan scientifique, peu d'études ont été menées en donnant la parole aux athlètes, c'est pourquoi cette recherche apportera de nouvelles connaissances en lien avec l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe.

Ce projet de recherche permettra une meilleure compréhension de l'effondrement de performance, de la léthargie et de la performance de pointe, car il n'existe pas de consensus sur leur définition dans la communauté scientifique. Ce manque de clarté cause une confusion chez les athlètes, les entraîneurs et les scientifiques. L'état actuel des connaissances sur l'effondrement de performance et la léthargie est basé principalement sur des études de type quantitatif. C'est pour cette raison que ce projet aborde ces concepts d'un point de vue qualitatif. Sur le plan social, le fait de ne pas s'intéresser à l'effondrement de performance et à la léthargie nuit à l'atteinte du plein potentiel des athlètes. En effet, mieux comprendre ces phénomènes permettra aux entraîneurs de mieux préparer les athlètes à performer de manière optimale lors des compétitions d'envergure. Pour ce faire, l'inventaire des stratégies mentales utilisées par les athlètes permettra d'avoir des effets positifs sur la pratique et leur rendement sportif.

CHAPITRE 2 – CADRE THÉORIQUE

Ce chapitre fait état des connaissances et des éléments importants développés sur les problèmes de performance sportive au cours des dernières années. Ce dernier se divise en trois sections. Tout d'abord, il y est question de survoler l'évolution conceptuelle des définitions de l'effondrement de performance et de la léthargie. Par la suite, l'état des connaissances en ce qui concerne les théories et les facteurs influençant l'effondrement de performance et la léthargie est présenté. Pour conclure, les diverses stratégies de préparation mentale efficaces afin de surmonter un effondrement de performance ainsi qu'une léthargie sont exposées.

2.1 L'évolution conceptuelle des définitions

Cette rubrique présente les définitions de l'effondrement de performance et de la léthargie ainsi qu'une synthèse des différences entre ces deux concepts.

2.1.1 L'effondrement de performance.

Daniel (1981) a été le premier à définir l'effondrement de performance en stipulant qu'il s'agissait d'une incapacité de performer au niveau des standards habituels (Mesagno & Hill 2013). Plusieurs années plus tard, en 2010, Mesagno et Mullane-Grant ont proposé une définition semblable, soit celle d'une détérioration critique d'une habileté, menant alors à une performance sous les standards de performance. Ces premières définitions mettent de l'avant une première notion importante, soit celui d'une performance inférieure aux standards habituels d'un individu. Selon la définition de Daniel (1981), on peut comprendre que toute baisse inhabituelle de la performance correspond à un effondrement de performance, peu importe la cause et les mécanismes qui y sont reliés. Aujourd'hui, cette définition ne satisfait pas une partie de la communauté scientifique. En effet, d'autres chercheurs (Gucciardi &

Dimmock, 2008; Hill et al., 2009) sont d'avis que cette définition comporte certaines lacunes et qu'elle manque de précision. Ils croient à l'existence de variables multiples pouvant expliquer le fait qu'un athlète puisse s'écrouler lors d'une compétition. Ainsi, pour eux, la sous-performance n'est pas impérativement synonyme d'un effondrement de performance. Par exemple, un joueur qui subit une blessure lors d'une compétition n'obtiendra pas une performance inférieure à la normale. Malgré le fait que la définition de Daniel (1981) ne soit pas complète, elle souligne la notion centrale de la performance habituelle et amène la communauté scientifique à se questionner sur ce qu'est une performance dite habituelle. Il est donc essentiel d'être en mesure de quantifier ou de qualifier la performance habituelle d'un athlète pour déterminer si ce dernier vit un effondrement de performance.

Ensuite, quelques années plus tard, Baumeister (1984; 1985; 1986) a émis une nouvelle définition mentionnant qu'il s'agit d'une performance inférieure sous pression, lorsque l'athlète est en quête de succès (Baumeister, 1984). Dès lors, cette définition a été reprise par un grand nombre de scientifiques (Oudejans & Pijpers, 2010; Reeves, Tenenbaum, & Lidor, 2007; Takehiro & Wright, 2016; Vickers & Williams, 2007; Wallace, Baumeister, & Vohs, 2005; Wilson, 2008). Cette définition ressemble partiellement à celle de Daniel (Daniel, 1981), car elle inclut une diminution de performance par rapport aux standards.

Deux notions nouvelles sont toutefois amenées par Baumeister (1984) dans sa définition : celle de la pression ressentie par l'athlète au moment de performer et celle de la quête de succès. L'utilisation populaire du terme *choker* est désormais en lien avec une situation de compétition, car cette dernière implique de la pression et une quête de victoire. Ainsi, ce phénomène a moins de chance de se produire lors d'un entraînement ou d'une situation d'apprentissage, car le niveau d'intensité et le niveau d'importance sont moindres.

C'est à partir de ces hypothèses que les recherches sur l'effondrement de performance se sont multipliées.

En 1992, Masters propose à son tour sa définition de l'effondrement de performance et y intègre une nouvelle notion : celle de la maîtrise d'une habileté. Selon lui, l'effondrement de performance correspond à l'échec d'une habileté ou d'une tâche normalement maîtrisée, sous pression. Pour en arriver à cette conclusion (Masters, 1992) a étudié une population spécifique, soit des athlètes ayant une expertise dans leur champ de performance. C'est donc dire qu'une personne qui commence dans la pratique d'un sport ne peut pas vivre un effondrement de performance, étant donné son manque d'expertise dans l'exécution d'une ou de plusieurs tâches. Cependant, une habileté normalement maîtrisée peut être mal effectuée en raison de facteurs psychologiques, mais aussi de facteurs externes. Dans ce contexte, les facteurs externes au moment de performer représentent l'environnement entourant l'athlète : les conditions météorologiques, une blessure, l'utilisation de nouveaux équipements, etc. Ceux-ci peuvent donc mener à une performance bien en dessous de ses capacités et des standards habituels.

À la lumière de ce qui précède, l'utilisation de la définition de Daniel (1981) n'est pas pertinente selon la communauté scientifique bien qu'elle amène des directions importantes pour de futures recherches. Avec la définition de Masters (1992), on remarque aussi que la pression est une nouvelle notion qui émerge comme potentielle explication à cet impair de performance. Toutefois, sa définition est encore une fois peu utilisée dans le monde scientifique. En effet, celle de Baumeister (1984) est la plus largement acceptée, et ce, même si certains scientifiques émettent des réserves quant à son utilisation en raison d'un manque de clarté.

Toutefois, Gucciardi & Dimmocks (2008) ont des réserves quant à la définition de Baumeister (1984), car, selon eux, elle n'est pas optimale. En effet, cette dernière réfère à tous les types de diminution de performance et n'est différenciée que par une baisse de performance normale comme l'a déjà stipulé Daniel (1981). Gucciardi et Dimmocks (2008), plutôt que de définir uniquement l'effondrement de performance, ont fait une distinction entre la notion de performance normale, celle d'une mauvaise performance et celle d'un effondrement de performance.

Ce n'est que vers les années 2000 que d'autres scientifiques (Beilock & Carr, 2001 ; Beilock & Gray, 2007 ; Wang, Marchant, Morris & Gibbs, 2004) ont introduit de nouvelles notions autour de la définition de Baumeister (1984). En effet, selon eux l'effondrement de performance est défini comme une performance inférieure aux attentes lors de l'exécution d'une habileté, ou comme une diminution accrue d'une habileté distincte (Beilock & Carr, 2001 ; Beilock & Gray, 2007). La notion importante dans cette nouvelle définition de l'effondrement de performance est le terme « accrue ». Ce terme vient amplifier et renforcer le fait que l'effondrement de performance implique une diminution très marquée de l'exécution d'une tâche.

En 2009, Hill et al. ont interviewé quatre psychologues sportifs ayant une grande expérience dans le domaine de l'anxiété de performance afin de définir le concept de l'effondrement de performance. Il s'agit alors de l'une des premières études faites avec une méthodologie de type qualitative. Grâce à des entrevues individuelles et à des entrevues de groupe, certains thèmes clés ont été dégagés, menant à une nouvelle définition, soit d'un processus lors duquel un individu perçoit ses ressources comme insuffisantes afin de satisfaire les demandes d'une situation, ce qui se conclut par une diminution de performance

accrue (Hill et al., 2009). Cette nouvelle définition concernant le *choking* dans le sport est la première stipulant que la performance est dramatiquement inférieure aux performances habituelles (Mesagno & Hill 2013). La définition fournie par Hill et al. (2009) permet de distinguer plus efficacement une diminution de performance normale d'un effondrement de performance. À la suite de cette étude, plusieurs thèmes ont émergé, tels que les antécédents, les mécanismes, les facteurs modérateurs et les conséquences constatés par les athlètes, donnant ainsi une nouvelle direction aux prochaines recherches sur ce sujet.

Au même moment, d'autres scientifiques (Gucciardi, Longbottom, Jackson, & Dimmock, 2010; Mesagno, Marchant, & Morris, 2008; Mesagno & Mullane-Grant, 2010) ont tenté d'introduire de nouvelles notions et de redéfinir l'effondrement de performance. Ainsi, ces chercheurs ont contribué dans l'élaboration d'une nouvelle conceptualisation du phénomène de l'effondrement de performance, puisque celles apportées par Baumeister (1984) ainsi que Beilock (2001 ; 2007) étaient incomplètes. D'une part, Gucciardi et al. (2010) proposent qu'il s'agisse d'une augmentation du niveau de pression perçue où la motivation de performance est optimale, menant à une diminution de performance accrue ou chronique, lors de l'exécution d'une habileté maîtrisée et que les attentes personnelles sont élevées. D'autre part, Mesagno et ses collègues (2008; 2010) affirment qu'il s'agit d'une détérioration critique lors de l'exécution d'une habileté, menant à une performance sous-standard causée par une élévation de l'anxiété perçue lorsque le résultat est normalement atteignable. Grâce à ces deux nouvelles définitions de l'effondrement de performance, il est possible de rassembler plusieurs facteurs et plusieurs notions clés, telles que la pression, la diminution de performance, la motivation de réussir et l'anxiété.

En 2013, Mésagno et Hill, insatisfaits des définitions antérieures, ont effectué une méta-analyse des recherches menées au cours des trente dernières années afin d'offrir à la communauté scientifique la plus récente des définitions. Ce travail les conduit à proposer que l'effondrement de performance est une diminution accrue et considérable de l'exécution d'une habileté et de la performance lorsque les standards personnels de performance sont normalement atteignables, ce qui se solde en une augmentation de l'anxiété perçue par l'athlète sous pression.

En résumé, la présentation de l'évolution du concept de l'effondrement de performance a mis en évidence la complexité des définitions qui ont été construites à travers le temps. Les notions d'exécution, d'habileté normalement maîtrisée, de standards de performance habituels, de diminution accrue et d'augmentation d'anxiété et de pression perçue sont des notions très importantes dans les dernières études sur le sujet de l'effondrement de performance. C'est pour ces raisons que la définition de Hill et Mesagno (2013) est choisie dans le cadre de ce mémoire. Le tableau suivant présente une synthèse des définitions depuis 1980.

Tableau 1

Synthèse des définitions de l'effondrement de performance

Auteur(s) et années	Définitions de l'effondrement	Mot(s)-clés
Daniel (1981)	Incapacité de performer au niveau des standards habituels.	<ul style="list-style-type: none"> Performance Standards habituels
Baumeister ; Showers (1984 ;1986)	Une performance inférieure sous pression, lorsque l'athlète est en quête de succès.	<ul style="list-style-type: none"> Performance inférieure Quête de succès
Masters (1992)	L'échec d'une habileté ou d'une tâche normalement maîtrisée, sous pression.	<ul style="list-style-type: none"> Échec Habileté Maîtrise Pression
Beilock, Carr, Grey (2001 ; 2007)	Performance inférieure à la normale, selon la capacité à exécuter cette tâche normalement.	<ul style="list-style-type: none"> Performance inférieure Tâche maîtrisée Normale
Hill (2009)	Un processus durant lequel l'individu perçoit que ses ressources sont insuffisantes pour rencontrer les demandes de la situation, ce qui se conclut par une diminution de performance significative- un effondrement de performance.	<ul style="list-style-type: none"> Processus Ressources insuffisantes Diminution significative
Gucciardi et al. (2010)	Augmentation du niveau de pression perçue lorsque la motivation à réussir est optimale, ce qui mène à une diminution accrue de la performance et chronique lors de l'exécution d'une tâche donnée alors que les attentes personnelles sont élevées.	<ul style="list-style-type: none"> Pression perçue Motivation Succès Accrue Chronique Attentes personnelles
Mesagno et Mullane-Grant (2010)	Détérioration critique du niveau d'exécution d'une habileté résultant d'une sous-performance causée par l'élévation du niveau d'anxiété sous un niveau de pression perçue plus élevée alors que le résultat de cette exécution est normalement atteignable par l'athlète.	<ul style="list-style-type: none"> Détérioration critique Sous performance Habileté Anxiété Pression perçue Normalement atteignable
Mesagno et Hill (2013)	Diminution accrue et considérable de l'exécution d'une habileté et de la performance lorsque les standards personnels de performances sont normalement atteignables, ce qui résulte d'une augmentation de l'anxiété sous la pression perçue par l'athlète.	<ul style="list-style-type: none"> Diminution accrue Exécution d'une habileté Standards personnels Normalement atteignables Augmentation anxiété Pression perçue

2.1.2 La léthargie.

Comme la léthargie dans le sport n'est pas un sujet grandement étudié dans la littérature scientifique, Taylor (1991) émet une hypothèse sur une première définition de la léthargie. Selon lui il s'agit d'un déclin de performance inexpliqué par rapport aux performances de base d'un athlète, et ce déclin s'étend sur une période de temps plus longue qu'une variation normale de performance cyclique dans un sport donné.

Toujours selon Taylor (1991), le terme léthargie ne devrait pas être utilisé sans avoir comme référence la performance normale d'un athlète. Il précise qu'il est essentiel de cerner adéquatement les enjeux et les mécanismes découlant d'une performance dite normale. Dans le cas d'une léthargie, il ajoute qu'il est important de comparer la mauvaise performance aux performances précédentes qui servent de données de référence. Il met aussi en évidence qu'il est important de noter que l'analyse des performances d'un athlète doit refléter ses aptitudes et ses tâches lors d'une performance sportive. Par exemple, la performance d'un joueur défensif doit être comparée aux tâches défensives et non offensives. Trop souvent, les athlètes sont critiqués sur une facette de leur performance, sans que celle-ci soit reliée aux qualités ou aux tâches que ceux-ci doivent exécuter.

Plus d'une décennie plus tard, Goldberg (2005) affirme que la léthargie peut survenir à la suite d'une modification physique, mentale, technique ou tactique. Selon lui, ces quatre aspects sont les clés de l'excellence sportive, et un changement notable dans l'un de ces aspects peut amener un athlète à sous-performer sur une longue période (Goldberg, 2005). Prenons l'exemple d'un joueur de golf qui vit une léthargie pendant sa saison. Celui-ci peut connaître une diminution de performance, car il utilise de nouveaux bâtons (modifications

techniques) occasionnant par le fait même un patron moteur différent de celui exécuté avec ses anciens bâtons. Le poids et la répartition de celui-ci peuvent influencer le mouvement technique du golfeur au moment de l'exécution de son élan. À la suite de cette prise de conscience par rapport à l'équipement, sa stratégie (modifications tactiques et mentales) peut changer alors qu'il tente d'éviter de prendre des risques, ce qui génère un stress supplémentaire lors des parties. Un manque de force ou de flexibilité (modifications physiques) peut aussi entraîner une déformation du mouvement et créer une différence avec l'élan normal, ce qui occasionne une moins bonne performance comparativement aux standards habituels. Tous ces changements peuvent survenir en même temps ou indépendamment, ce qui peut mener à une léthargie, surtout si le golfeur ne peut identifier l'aspect fautif dans l'exécution de la tâche désirée.

Compte tenu de ce qui précède, la définition de Taylor (1988) stipulant que la léthargie est un déclin de performance inexpliqué par rapport aux performances de base d'un athlète, et ce déclin s'étend sur une période de temps plus longue qu'une variation normale de performance cyclique dans un sport donné est retenue aux fins de ce mémoire.

2.1.3 La synthèse des différences entre l'effondrement de performance et la léthargie.

Les deux premières sections ont permis de démystifier les concepts de l'effondrement de performance et de la léthargie, et il est primordial de retenir certaines différences notables. Dans un premier temps, la principale distinction entre les deux phénomènes concerne la durée de la diminution de performance. En effet, lors d'un effondrement de performance, la diminution de performance est accrue (Beilock & Carr, 2001; Gucciardi & Dimmock, 2008; Hill et al., 2009; Mesagno et al., 2008) et suite à la comparaison des différentes définitions de la léthargie et de l'effondrement de performance, il est possible de conclure que

l'effondrement de performance se produit sur une très courte période de temps, calculée en secondes, en minutes, et ce, pendant une même performance sportive. Dans un deuxième temps, la léthargie s'étend sur une longue période de temps (jours, semaines, mois, années) (Goldberg, 2005; Taylor, 1988, 1991). Il est alors pertinent de rappeler que la léthargie est un concept peu étudié et que les aspects physiques, tactiques, techniques et mentaux (Goldberg, 2005) peuvent aussi interférer sur la performance, ce qui ne semble pas être le cas avec l'effondrement de performance (DeCaro, Thomas, Albert, & Beilock, 2011; Hill et al., 2009; Hill et al., 2010a; Mesagno & Hill, 2013b). Dans une situation d'effondrement de performance, la faiblesse mentale mène à une performance inférieure, ce qui crée une moins bonne exécution des habiletés à effectuer. Lors d'une léthargie, un changement d'équipement ou de stratégie peut mener un athlète à une longue série de mauvaises performances, même si l'athlète fait preuve d'une bonne force mentale. Il faut donc considérer la durée et la cause de la mauvaise performance pour évaluer un athlète, et ce, peu importe son niveau d'expertise.

C'est pourquoi cette étude vise à faire avancer les connaissances sur les diverses notions de la performance sportive. En effet, il est important de distinguer adéquatement les concepts propres à chaque problème de performance. De plus, la réalisation de ce mémoire donne la parole aux athlètes, ce qui permet de porter un regard nouveau sur les facteurs d'une léthargie et d'un effondrement de performance.

Le tableau 2 présente une synthèse des différences notoires entre les concepts d'effondrement de performance et de léthargie.

Tableau 2

Synthèse des différences entre l'effondrement de performance et la léthargie

Facteurs de différenciation	L'effondrement de performance	La léthargie
Définition	Diminution accrue et considérable de l'exécution d'une habileté de la performance lorsque les standards personnels sont normalement atteignables, ce qui résulte en une augmentation de l'anxiété sous pression perçue par l'athlète. (Mesagno & Hill, 2013)	Un déclin de performance inexplicable par rapport aux performances de base d'un athlète, et qui s'étend sur une période de temps plus longue qu'une variation normale de performance cyclique dans un sport donné. (Taylor, 1991)
Causes	Modification au niveau psychologique causée par une augmentation de l'anxiété, de la pression perçue, des distractions externes et internes.	Causée par une modification de l'aspect physique, technique, tactique ou mental. (Goldberg, 2005)
Durée	Un bref moment précis où l'athlète ne parvient plus à exécuter une habileté précise. (Baumeister, 1984; Beilock & al. 2007; Gucciardi et al. 2010; Mesagno & Hill, 2019)	Une période variant de deux semaines à plus d'une année. (Goldberg, 2005)
Aspect(s) de la performance	Physique, technique, tactique ou mental.	Physique, technique, tactique ou mental.

2.2 Les théories influençant l'effondrement de performance et la léthargie

Cette rubrique présente les différentes théories qui influent sur les mécanismes inhérents à l'effondrement de performance et potentiellement à la léthargie. En effet, bien que les théories présentées ici ne fassent pas spécifiquement référence à la léthargie, il est possible de penser qu'elles pourraient en permettre une meilleure compréhension.

2.2.1 Les théories de l'activation.

Lorsque les scientifiques se sont intéressés à l'effondrement de performance, les théories de l'activation (Spence & Spence, 1966) ont été évoquées en premier lieu pour expliquer ce changement drastique de performance. Les théories de l'activation mentionnent que la performance peut être affectée positivement ou négativement par le niveau d'anxiété de l'individu face à la pression de performance (Weinberg & Gould, 2019). Ces théories sont

les premières à faire un lien entre l'activation et la performance de façon linéaire (Weinberg & Gould, 2019). Cependant, comme le mentionnent Hill et al. (2010a) le mécanisme opérationnel de ces théories est nébuleux, car il n'explique pas une chute de performance soudaine. Les prochains paragraphes traitent de la théorie du U-inversé, de la théorie de la réponse dominante et de la théorie catastrophe.

2.2.1.1 La théorie du U-inversé.

Selon Yerkes et Dodson (2007), la première proposition en lien avec les théories de l'activation est la théorie du U-inversé datant de 1908. Celle-ci illustre un lien entre l'activation et le niveau de performance. Cette théorie explique le niveau d'activation adéquat pour une performance sportive optimale. Cependant, la relation entre la performance et le niveau d'activation n'est pas linéaire, mais en forme de U-inversé, d'où le nom de cette théorie. Son modèle est largement accepté par la communauté scientifique, ainsi que par les athlètes et les entraîneurs (Weinberg & Gould, 2019). Comme illustré sur la figure 1, la performance (en axe des Y) est dépendante du niveau d'activation (en axe des X) de l'athlète.

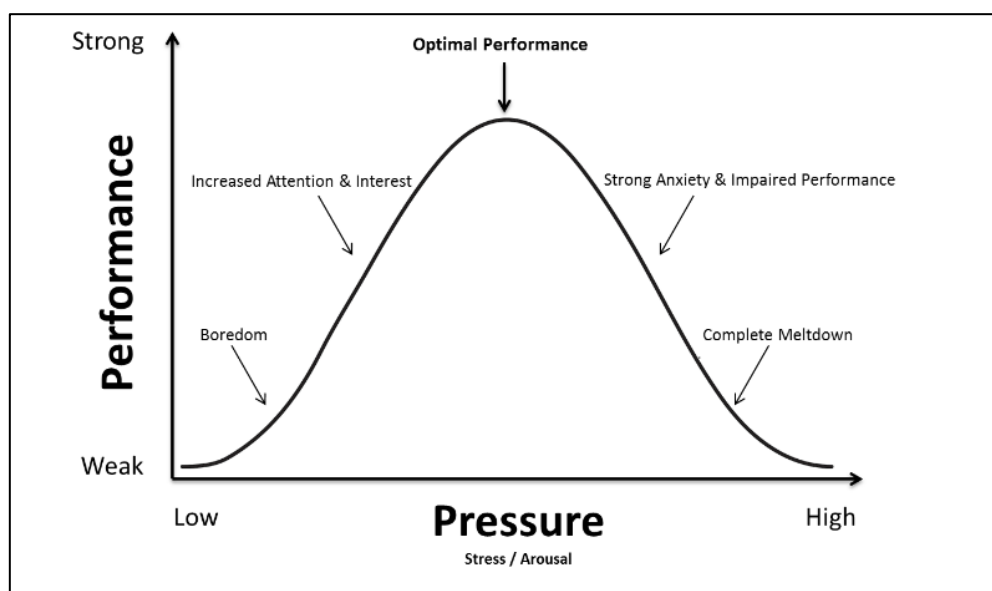


Figure 1. La théorie de l'U-inversé (Yerkes & Dodson, 1908)

Lorsque l'athlète a un niveau d'activation trop bas ou trop élevé, sa performance sera très basse. Ce modèle illustre qu'une performance sera optimale à condition que l'activation se situe au milieu de l'axe des X. Dans ces circonstances, la performance de l'individu sera meilleure et lui permettra ainsi d'exceller dans son sport. Il est important de spécifier que le niveau d'activation repose sur trois éléments essentiels : la demande de la tâche, l'expertise et la personnalité de l'individu (Arent & Landers, 2003). Lorsque le niveau d'activation varie, des changements physiologiques se font également ressentir (Weinberg & Gould, 2019). Lorsque le niveau d'activation est trop élevé, l'individu aura un champ de vision rétréci ce qui augmente sa vulnérabilité en situation de lecture de jeu et de performance. À l'inverse, lorsque le niveau d'activation est trop bas, le champ de vision est plus grand, ce qui cause de mauvaises lectures de jeu (Weinberg & Gould, 2019). Ce modèle théorique a été le premier utilisé pour expliquer l'effondrement de performance, car il démontre une régression en termes de performance chez un athlète en compétition. En effet, une telle régression qui est vue comme une fluctuation négative de la performance, comme le serait un effondrement de performance. Actuellement, cette hypothèse est rejetée par la communauté scientifique puisqu'elle ne permet pas de démontrer un effondrement de performance, soit une baisse de performance subite et accrue, et qu'aucun lien n'a été démontré avec la léthargie (Mesagno & Hill, 2013b).

2.2.1.2 La théorie de la réponse dominante.

La deuxième proposition en lien avec les théories de l'activation est celle de la théorie de la réponse dominante de Zajonc (1966). Cette dernière a été étudiée à l'aide de sujets devant effectuer des tâches cognitives en solitaire ou en présence d'autrui. La pression imposée par la présence d'un auditoire crée une réponse dominante en fonction du niveau de

maîtrise de ladite tâche, c'est-à-dire que la performance sera modifiée. Cette réponse s'avère positive lorsque la tâche est simple et familière. Inversement, lorsque la tâche est complexe et peu familière, son exécution sera déficiente. La figure 2 illustre le mécanisme opérant lors du processus de réalisation d'une tâche. Showers et Baumeister (1986) ont affirmé que les théories de la réponse dominante et du U-inversé pouvaient amener une explication possible à l'effondrement performance.

Cependant, les cas recensés dans l'histoire du sport ne démontraient pas tous que les athlètes avaient une incapacité à performer en raison de la présence d'autrui. C'est pour cette raison que la théorie de la réponse dominante a été rejetée pour expliquer l'effondrement de performance. En 2007, Beilock décline à son tour l'utilité de cette théorie, car elle ne peut pas prédire efficacement l'apparition d'un effondrement de performance. De plus, cette conclusion soutient celle d'Eastbrooke (1959) qui mentionne qu'un niveau d'activation insuffisant peut mener à un problème d'attention. La théorie de la réponse dominante fait référence à l'activation, mais elle est davantage de l'ordre des mécanismes de l'attention lorsque vient le temps de faire un lien avec l'effondrement de performance.

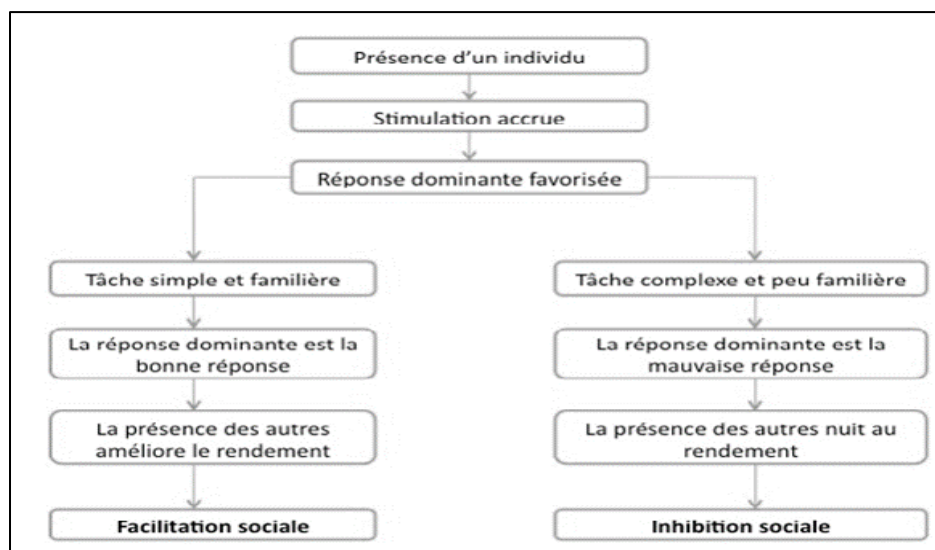


Figure 2. La théorie de la réponse dominante (Zajonc, 1966)

2.2.1.3 La théorie catastrophe.

La dernière proposition en lien avec les théories de l'activation est la théorie catastrophe ou CCM (*Cusp Catastrophe Model*) de Hardy (1996). Cette théorie ressemble en partie à celle de l'U-inversé, à l'exception que l'anxiété cognitive et physique de l'individu sont toutes deux interdépendantes. Autrement dit, l'augmentation de l'anxiété et de l'activation physique influence la performance sportive de la même manière que celle présentée dans le modèle théorique du U-inversé. La principale différence entre la théorie du U-inversé et la théorie catastrophe est en lien avec la diminution de performance au moment d'atteindre une activation physique et psychologique trop élevée, alors que la performance diminue de manière abrupte et marquée. À première vue, la théorie catastrophe semble expliquer l'effondrement de performance, car elle est mise de l'avant par certains scientifiques (Edwards, Hardy, Kingston, & Gould, 2002; Hardy, Parfitt, & Pates, 1994). Toutefois, d'autres la critiquent, notamment Tenenbaum et al. (2005). Cet appui favorable à la théorie catastrophe illustrée dans le modèle du CCM est relativement semblable à la diminution accrue de performance qui caractérise l'effondrement de performance. Là où Tenenbaum et al. (2005) voient une différence par rapport à leurs collègues, est que peu d'évènements d'effondrement de performance sont reliés à une diminution accrue de l'activation cognitive et physique.

Dans la littérature scientifique actuelle, certains liens ont été faits avec le contrôle perçu par l'athlète (Edwards et al., 2002) et la confiance en soi (Hardy, Woodman, & Carrington, 2004). Ces deux facteurs ont un impact sur l'anxiété cognitive et le niveau d'activation physiologique, comme le mentionne Hill (2010) dans sa revue de littérature sur l'effondrement de performance.

Ces nombreuses explications de la théorie catastrophe mènent à comprendre que le niveau d'activation de l'individu peut revenir à la normale et lui permettre de reprendre une performance sportive. Cette nouvelle activation, qui n'est pas possible lors de l'effondrement de performance, est l'une des raisons justifiant le rejet de la théorie catastrophe pour expliquer ce concept. Pour expliquer l'effondrement de performance, les dernières études font plutôt référence à un problème sur le plan attentionnel et non à des problèmes d'activation physique et psychologique, un sujet qui sera abordé ultérieurement (Jackson, Ashford, & Norsworthy, 2006; Takayuki & Hiroshi, 2015).

Dans le modèle de la théorie catastrophe (figure 3), il est possible d'observer l'évolution de la performance et de l'activation en lien avec l'anxiété vécue par l'athlète au moment de performer. Ce modèle n'est toutefois pas une théorie expliquant la léthargie dans le sport (Mesagno & Hill 2013).¹

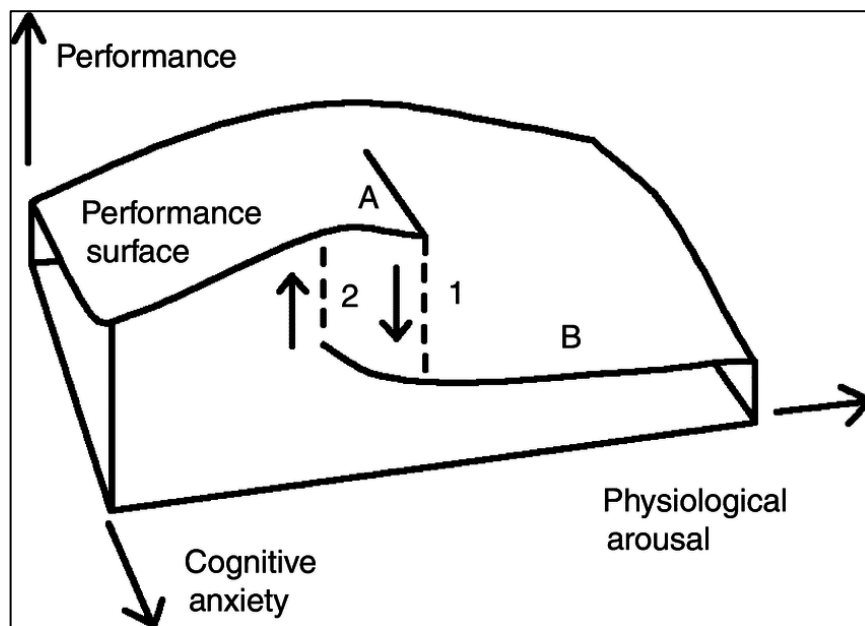


Figure 3. La théorie catastrophe (Hardy, 1987)

¹ La lettre A représente la performance optimale, la lettre B représente la performance à son plus bas suite à la chute. Le chiffre 1 représente la diminution de performance subite, le chiffre 2 représente l'augmentation de performance selon le niveau d'activation.

2.2.2 Les théories de l'attention.

À la suite du rejet des théories de l'activation, certains scientifiques ont évoqué la possibilité que l'effondrement de performance soit causé par un trouble de l'attention (Hill et al., 2010a). Toutefois, la littérature scientifique démontre une divergence d'opinions quant à la cause potentielle de l'effondrement de performance en lien avec les théories de l'attention (Christensen, Sutton, & McIlwain, 2015; Gucciardi et al., 2010; Takayuki & Hiroshi, 2015). Pour expliquer l'effondrement de performance, deux théories de l'attention s'opposent : la théorie des distractions (Carver & Scheier, 1981) et la théorie de la conscience personnelle (Baumeister, 1984).

2.2.2.1 La théorie des distractions.

La théorie des distractions fait référence à la pression induite par l'anxiété occupant la mémoire de travail de l'athlète, ce qui crée une double tâche dans laquelle les pensées reliées à l'anxiété sont traitées en même temps que l'information utile à l'exécution d'une habileté (Sarason, 1988). Il est important de comprendre que cette distraction affecte alors la performance de l'individu. En effet, elle empêche l'athlète de mettre toute l'énergie nécessaire à l'exécution d'une habileté, créant alors une double tâche pouvant amener l'athlète à s'effondrer.

Par exemple, la foule et un environnement hostile peuvent influencer la performance sportive, car la plupart des événements sportifs impliquent la présence de spectateurs. Les recherches sur les distractions potentielles des athlètes démontrent que l'avantage du territoire a une influence sur la performance sportive (Bray, Jones, & Owen, 2002; Bray & Widmeyer, 2000). Le fait de jouer à domicile est un avantage pour les sportifs, car ils performant devant une foule qui les encourage, contrairement aux parties jouées à l'extérieur.

D'autres chercheurs (Baumeister et al., 1985; Bray et al., 2002; Bray & Widmeyer, 2000; Wallace et al., 2005) se sont intéressés aux rôles de la foule sur la performance sportive et le lien entre celle-ci et l'effondrement de performance.

Sur ce sujet, Baumeister (1985) s'est penché sur les attentes privées, celles de l'athlète, et les attentes publiques, celles de la foule. Dans son étude, les participants devaient analyser et répondre à une suite d'anagrammes de difficultés différentes devant une foule. L'étude démontre que lorsque les attentes de la foule sont négatives à l'endroit de la réussite potentielle d'un sujet, la performance de ce dernier est plus faible, à moins qu'il ait des attentes privées positives. Le même principe s'applique pour les attentes privées négatives (attente d'un échec) et les attentes publiques positives (attentes de réussite de la part du public). Cette combinaison d'attentes crée plus de stress et augmente ainsi la pression chez l'individu. Des attentes privées positives (attente de réussite) et des attentes publiques négatives (attente d'un échec) ont démontré une meilleure performance, tout comme des attentes publiques et privées positives (attentes mutuelles de réussite) (Baumeister et al., 1985). Cette étude démontre aussi que les attentes privées et publiques peuvent jouer un rôle déterminant dans le phénomène de l'effondrement de performance.

D'autres études plus récentes ont également tenté d'explorer l'influence de la foule sur la performance sportive. C'est le cas de Wallace et al. (2005) qui ont exploré et mis en relief les résultats d'études psychosociales effectuées précédemment, notamment celles de Triplett (1908) et de Strauss (2002). Dans cette étude, Wallace et al. (2005) mentionnent que la présence d'une foule encourageant les athlètes a un effet positif sur la qualité de l'effort des joueurs. Si la foule est majoritairement en faveur de l'équipe locale, elle aura une influence sur la persévérance et la constance de l'effort des joueurs. En revanche, la même

étude a démontré que le soutien de la foule peut influencer négativement la performance d'une habileté chez certains individus. La raison de cette influence négative est l'anxiété générée par les attentes de la foule vis-à-vis la performance des athlètes. L'habileté est donc sujette à être influencée par la pression et les attentes de la foule (Baumeister et al., 1985; Geukes, Mesagno, Hanrahan, & Kellmann, 2013; Hill et al., 2010a). Wallace et al. (2005) mentionnent également que le soutien donné par la foule peut créer une crainte chez les athlètes. En effet, dans de telles circonstances, ces derniers tentent d'éviter les erreurs plutôt que de viser une performance de pointe. La raison évoquée est que les athlètes ont la perception qu'ils ont plus à perdre qu'à gagner dans une situation où la foule est derrière eux. Wallace et al. (2005) suggèrent que de nouvelles études qualitatives devraient être menées concernant les attentes de la foule et l'effondrement de performance, car elles pourraient distraire les athlètes lors de moments importants.

De plus, Hodge et al. (2014) se sont intéressés, entre 2004 et 2011, aux facteurs influençant l'effondrement de performance de la mythique équipe de rugby, les *All-Blacks* de la Nouvelle-Zélande. Les points clés ayant émergé de cette étude sont, entre autres, que les joueurs se sont sentis menacés par la foule. Cette menace était due au fait que l'équipe de rugby est reconnue dans le monde entier et que cette dernière est étiquetée comme la meilleure de sa discipline. Comme expliquée précédemment, cette menace est reliée aux attentes publiques et privées dans la pratique sportive. Fait intéressant, cet article est le premier à mentionner que les distractions et la conscience personnelle, un sujet développé dans la prochaine section, peuvent jouer un rôle commun dans l'effondrement de performance. Cette étude qualitative montre la pertinence de s'attarder à l'influence de la foule dans le phénomène de l'effondrement de performance dans le golf. Toutes les études

citées relativement à la théorie des distractions sont des exemples qui permettent de mieux comprendre l'influence des distractions dans l'évaluation d'une performance et surtout en ce qui concerne un effondrement de performance.

2.2.2.2 La théorie de la conscience personnelle.

La théorie de la conscience personnelle propose que l'anxiété de performance augmente la conscience personnelle de l'athlète. Comme ce dernier porte alors son attention sur lui-même, cette conscience personnelle accrue entraîne chez lui l'exécution manuelle d'une habileté normalement automatique, causant alors un effondrement de performance (Baumeister, 1984). Cela permet de mieux comprendre la difficulté des athlètes à exécuter une tâche familière dans une situation où la pression est élevée.

Cette théorie a d'abord été illustrée par Masters (1992). Pour y arriver, ce dernier évoque une régression de l'exécution d'une habileté lorsqu'un individu se concentre sur les étapes d'exécution d'un mouvement alors qu'il évolue sous pression. En effet, les athlètes novices utilisent leurs connaissances de manière explicite en se basant sur des points techniques précis et des règles claires, ce processus s'effectuant alors à travers la mémoire de travail (Hill et al., 2010a; Masters, 1992; Masters, Polman, & Hammond, 1993). Une fois cette tâche ou habileté maîtrisée, son exécution ne requiert plus d'être traitée dans la mémoire de travail puisqu'elle devient automatique. En pareilles circonstances, il est possible de comprendre que ce processus devient implicite et ne nécessite plus une concentration particulière sur les règles ou les étapes nécessaires à la réussite de la tâche. Toutefois, lorsqu'un l'athlète contrôle consciemment l'exécution d'un mouvement ou d'une tâche normalement maîtrisée et automatique, il place une demande additionnelle dans sa mémoire de travail, ce qui y cause une surcharge (Hill et al., 2010a; Masters & Maxwell, 2008). Cette

surcharge d'informations additionnelles et inutiles, désignée par Masters (1992) comme étant un réinvestissement, occupe trop d'espace dans la mémoire de travail, ce qui se solde en un geste mal exécuté. Par ailleurs, Hill (2013) mentionne qu'un débutant ne peut pas vivre un effondrement de performance en situation de stress, étant donné qu'il exécute la tâche de manière explicite et qu'il n'est pas au stade autonome, c'est-à-dire celui de la maîtrise complète de la tâche. Cette théorie s'avère intéressante, puisqu'elle permet de cibler les athlètes à risque de s'effondrer en se basant sur leur degré de conscience personnelle.

2.2.3 Le hot-hand.

Comme mentionné précédemment, il existe peu de documentation scientifique concernant la léthargie. Toutefois, la littérature définit le *hot-hand* comme étant un phénomène durant lequel un individu qui obtient un résultat positif a plus de chance d'obtenir du succès dans le futur (Andrew, John, & Carolyn, 2014; Gilovich, Vallone, & Tversky, 1985; Green & Zwiebel, 2016). Selon les adeptes du *hot-hand* (Gilovich et al., 1985), cette dernière permet une évaluation critique des performances d'un individu. Pour y arriver, il s'agit de porter une attention particulière à l'échantillon analysé en ce qui concerne les statistiques chez un athlète. Ainsi un athlète peut traverser une période durant laquelle il aura de meilleures performances qu'à la normale pendant un certain temps. Certains chercheurs (Andrew et al., 2014; Green & Zwiebel, 2016) argumentent que le taux de réussite d'un athlète pendant une période de *hot-hand* est simplement dû à la petite taille de l'échantillon observé, ce qui favorise une mauvaise interprétation de la performance. Prenons l'exemple d'un joueur de basketball ayant un pourcentage de réussite de lancer franc de 70 %. S'il réussit sept lancers francs sur huit pendant une partie, il est possible d'affirmer que celui-ci traverse une période de *hot-hand*. En effet son pourcentage de réussite est alors de 88 %, ce

qui est supérieur à sa moyenne habituelle. Par contre, en observant ses performances sur une plus longue période, comme trois ou quatre parties consécutives, il est possible d'obtenir un pourcentage de réussite d'environ 70 %, ce qui respecte une courbe de distribution normale et correspond à une évaluation plus fidèle de ses performances. À la lumière des propos des détracteurs du *hot-hand* (Andrew et al., 2014; Green & Zwiebel, 2016) et de la définition de la léthargie², le *hot-hand* ne peut donc pas expliquer la léthargie. D'une part, comme l'échantillon analysé doit être grand afin d'avoir un portrait plus juste de la performance de l'athlète, cela vient donc discréditer la valeur du *hot-hand* (Andrew et al., 2014; Green & Zwiebel, 2016). D'autre part, la définition de la léthargie stipule qu'elle s'inscrit sur une longue période de temps, ce qui va l'encontre de l'idée du *hot-hand*. Cependant, il apparaît nécessaire d'utiliser les statistiques sur le long terme comme outil d'évaluation afin d'expliquer l'apparition d'une léthargie.

2.3 La performance de pointe

L'effondrement de performance et la léthargie sont deux problèmes de performance que tous les athlètes veulent éviter. Inversement, les entraîneurs et les athlètes souhaitent obtenir une performance optimale avec leurs athlètes, et ce, dans les moments importants, tels les Olympiques et les championnats mondiaux. La performance de pointe représente cette atteinte du plein potentiel. Un pionnier de ce sujet est Loehr (1986) qui s'est intéressé à l'inventaire psychologique de la performance. Cet inventaire contient 12 sensations (physiquement détendu, mentalement calme, peu d'anxiété, alerte, vigilant, attention sur la tâche, confiant, pilote automatique, sans effort, optimiste, en contrôle et plaisir) qui sont

² En guise de rappel, la définition de la léthargie présentée précédemment se lit comme suit : déclin de performance inexpliqué par rapport aux performances de base d'un athlète, et ce déclin s'étend sur une période de temps plus longue qu'une variation normale de performance cyclique dans un sport donné (Taylor, 1988).

énumérés par les athlètes lors de ses travaux. Ces 12 sensations sont vécues alors que les athlètes performant aux meilleurs de leur potentiel. La définition de la performance de pointe est un état psychologique optimal que les personnes rencontrent lorsqu'elles se livrent à une activité qui est à la fois un défi pour leur niveau de compétence, aboutissant souvent à une immersion et à une concentration sur une tâche (Csikszentmihaly, 2008). Cela peut entraîner un apprentissage en profondeur et de hauts niveaux de satisfaction personnelle et professionnelle (Csikszentmihaly, 2008). La performance de pointe ainsi que les 12 sensations sont importantes alors qu'ils représentent l'opposé de l'effondrement de performance et de la léthargie.

2.4 Les stratégies mentales

Depuis le début des années 2000, il y a une augmentation des études concernant les causes et les facteurs influençant l'effondrement de performance (Beilock, Bertenthal, McCoy & Carr, 2004 ; Beilock & Gray, 2007 ; DeCaro et al., 2011 ; Geukes et al., 2013 ; Gucciardi et al., 2010 ; Mesagno & Mullane-Grant, 2010 ; Mesagno, 2013 ; Mesagno & Hill, 2013). Toutefois, la recension des écrits menée pour ce mémoire n'a conduit qu'à trouver très peu d'études portant spécifiquement sur la léthargie (Goldberg, 2005; Taylor, 1988, 1991).

Le principal objectif de l'étude des stratégies mentales est de connaître les causes, les facteurs modérateurs, mais aussi de trouver des stratégies efficaces afin d'éviter de vivre un effondrement de performance et une léthargie. La préparation mentale est une manière efficace qui permet de se protéger et de surmonter l'effondrement de performance et possiblement la léthargie (Weinberg & Gould, 2019).

2.4.1 Le cycle de l'effondrement de performance.

Gucciardi et al. (2010) ont développé l'un des premiers modèles portant sur le cycle de l'effondrement de performance en étudiant qualitativement des golfeurs de calibre universitaire. Il s'agit d'une des seules études qui utilise une approche scientifique qualitative (Bueno, R.S., Fernandez-Castro, & Capdevilla, 2008; Hill et al., 2010b).

Grâce à des entrevues semi-structurées menée auprès de 22 golfeurs et golfeuses, 5 éléments (antécédents, investissement personnel, l'effondrement, conséquences, expérience d'apprentissage) ont émané afin d'expliquer le phénomène cyclique de l'effondrement de performance (Gucciardi et al., 2010). La figure 4 illustre le cycle de l'effondrement de performance, un phénomène qui, selon Gallucci (2014), constitue une situation évitable dans la pratique sportive.

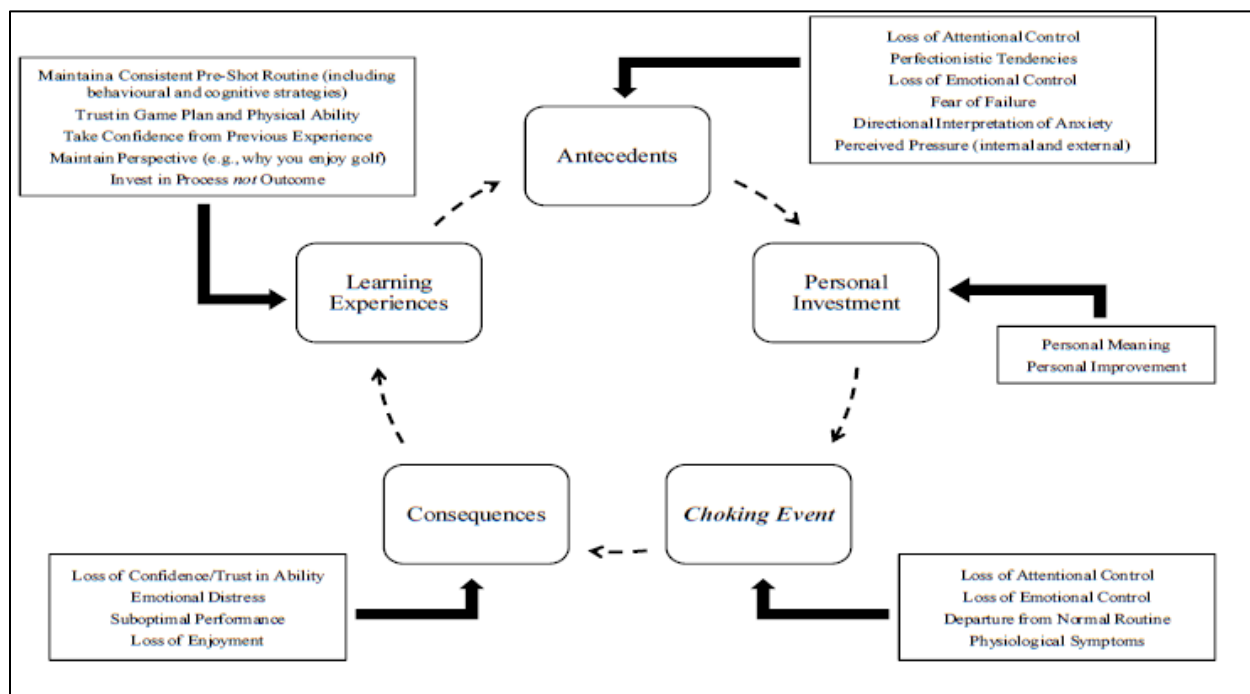


Figure 4. Le cycle de l'effondrement de performance (Gucciardi et al. (2010))

Tout d'abord, les antécédents des athlètes (ex. : pertes de contrôle attentionnel ou émotif, peur de perdre) influencent leur performance actuelle puisqu'ils les amènent à vivre des difficultés de concentration sur le moment présent. Ces antécédents influent à leur tour sur l'investissement personnel parce qu'entre autres, leurs perceptions de la signification de leur performance en est altérée, ce qui entraîne l'effondrement de performance. C'est donc dire que plus la signification de la compétition est grande, plus les chances de s'effondrer le sont également. Par la suite, l'effondrement de performance entraîne des conséquences allant du manque de contrôle jusqu'à la perte du plaisir dans la pratique sportive. Enfin, la dernière étape de ce cycle de l'effondrement de performance, soit l'apprentissage permet, entre autres, aux athlètes de développer et de maintenir une routine pré performance et d'augmenter leur niveau de confiance en lien avec la pratique sportive. Ultimement, l'apprentissage fait à la suite d'un effondrement de performance, mène à mettre l'accent sur le processus plutôt que sur les résultats.

2.4.2 Les routines et les rituels.

Dans le monde du sport, il est souvent question de l'utilisation des rituels et de routines afin d'optimiser les performances sportives. C'est d'ailleurs avec cette approche que certains chercheurs ont tenté de trouver des façons de surmonter l'effondrement de performance (Mesagno, 2013; Mesagno et al., 2008; Mesagno, Marchant, & Morris, 2009; Mesagno & Mullane-Grant, 2010; Vealey, Low, Pierce, & Quinones-Paredes, 2014). Toutefois, il est possible de penser que les routines et les rituels de préparation mentale sont aussi efficaces pour prévenir la léthargie.

Mesagno et al. (2008, 2009; 2010) se sont intéressés aux effets des routines sur la performance sportive en situation de pression et d'anxiété. C'est d'abord avec des joueurs de quilles (Mesagno et al., 2008) puis avec des joueurs de basket-ball (Mesagno et al., 2009) et finalement avec des joueurs de football australien (Mesagno & Mullane-Grant, 2010) que ces chercheurs ont exploré les routines pré performance afin de surmonter un effondrement de performance.

En 2010, Mésagno et Mullane-Grant se sont interrogés sur l'efficacité de différentes routines pré performance en s'appuyant sur les études menées en 2008 et 2009. En effet, ils ont cherché à déterminer quelles routines permettaient d'obtenir de meilleurs résultats en ce qui a trait à l'anxiété et aux distractions vécues par les athlètes. À la suite de cette étude, les chercheurs ont observé que les sujets ayant utilisé la routine extensive (mots-clés, respirations et constance temporelle) ont obtenu de meilleurs résultats sous pression et une plus grande amélioration de performance comparativement à ceux qui utilisaient une seule technique (mots-clés ou respiration ou constance temporelle). Donc, selon les résultats de cette étude, l'utilisation de mots-clés, la constance temporelle dans l'exécution d'une tâche et les respirations profondes jumelées ensemble permettent de contrer efficacement l'effondrement de performance. À ce jour, ces stratégies mentales sont les plus efficaces pour préparer un athlète à vivre une performance sportive sous pression, et ainsi, contrer un possible effondrement de performance et une potentielle léthargie.

2.4.3 La stratégie MAPP, ACT, GIRD.

Vealey et al (2014) se sont, quant à eux, interrogés sur l'élaboration d'un processus permettant aux athlètes de traverser un épisode d'effondrement de performance. La figure 5

montre un schéma explicatif des étapes à suivre lorsqu'un athlète traverse un effondrement de performance.

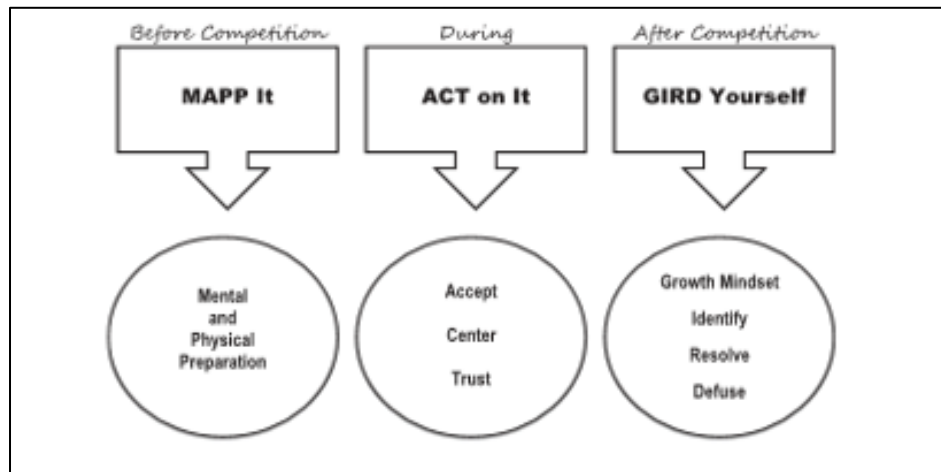


Figure 5. Stratégie MAPP, ACT, GIRD. (Vealey et al. 2014)

Tout d'abord, au stade de pré compétition, il est important d'être préparé physiquement et mentalement à la compétition : l'athlète doit être adéquatement activé et échauffé. De plus, il doit être concentré et préparé à affronter les obstacles qui se présenteront à lui au cours de la compétition. Pendant la compétition, lorsque l'athlète réalise qu'il est en train de s'effondrer, il doit d'abord accepter la situation dans laquelle il se trouve. Par la suite, il doit se centrer sur lui-même afin de penser à ses qualités et à ses forces. Il est aussi suggéré de contrôler ses respirations et de garder le contrôle sur son corps. Ensuite, l'athlète doit se faire confiance, une tâche qui est souvent difficile. L'application d'une routine est un bon moyen pour garder le contrôle sur soi. Enfin, lorsque la compétition est terminée, Vealey et al. (2014) suggèrent d'utiliser positivement cette expérience en identifiant les facteurs qui ont fait défaut lors de la compétition. Cette étape est cruciale, car elle permet de passer à la suivante, soit celle de la résolution du problème, afin d'éviter que la situation se produise de nouveau. La dernière étape est de désamorcer une crise potentielle en consultant un professionnel du sport au besoin, afin de ne pas vivre une baisse de la confiance en soi. Ces

étapes permettent de gérer adéquatement un effondrement de performance. Toutefois, il est aussi permis de penser que ces étapes puissent conduire à l'évitement d'une éventuelle léthargie.

2.5 La synthèse du cadre théorique

Afin de bien situer le lecteur, il apparaît nécessaire de mettre en relief les faits saillants de ce chapitre. Tout d'abord, la définition de Mesagno et al. (2013b) est retenue à savoir que l'effondrement de performance est une diminution accrue et considérable de l'exécution d'une habileté et de la performance lorsque les standards personnels de performance sont normalement atteignables, ce qui se solde en une augmentation de l'anxiété perçue par l'athlète sous pression. Pour ce qui est de la léthargie, la définition de Taylor (1988) est adoptée pour les fins de ce mémoire. Celle-ci se lit comme suit : la léthargie est un déclin de performance inexpliqué par rapport aux performances de base d'un athlète, et ce déclin s'étend sur une période de temps plus longue qu'une variation normale de performance cyclique dans un sport donné.

Ensuite, les théories de l'activation, celles de l'attention et le *hot-hand* ont été expliqués pour mieux comprendre les phénomènes à l'étude. Parmi les théories de l'activation se retrouvent les théories du U-inversé, celle de la réponse dominante et la théorie catastrophe. En ce qui concerne les théories de l'attention, deux théories émergent soit celle des distractions et celle de la conscience personnelle. Quant au *hot-hand* bien qu'il ne s'agit pas d'une théorie en soi, l'analyse statistique qu'il propose permet d'amorcer la réflexion sur le concept peu étudié de la léthargie et celui de l'effondrement de performance.

Enfin, des stratégies mentales telles que le cycle de l'effondrement de performance, les routines pré-performance et le modèle MAPP, ACT, GIRD constituent des avenues intéressantes afin de prévenir l'effondrement de performance et la léthargie.

CHAPITRE 3 – LA MÉTHODOLOGIE

Les phénomènes de l'effondrement de performance, de la léthargie et de la performance de pointe sont des sujets de plus en plus étudiés, mais peu d'études ont été menées du point de vue des athlètes. C'est pourquoi ce mémoire est pertinent, car il propose de laisser les athlètes s'exprimer en lien avec leurs pensées, leurs sentiments, leurs sensations et leurs émotions au moment de performer. De cette manière, la compréhension de l'effondrement de performance et de la léthargie est approfondie et permet ainsi une meilleure compréhension des facteurs psychologiques vécus lors d'un épisode d'effondrement de performance et la léthargie. Dans ce chapitre portant sur la méthodologie utilisée dans ce mémoire, il est notamment question de la stratégie de recherche qualitative. Pour ce faire, le devis méthodologique s'inspire des études qualitatives de Gucciardi et al. (2010), ainsi que de Hill et al. (2010b).

3.1 La stratégie de recherche qualitative

Dans le domaine de la recherche qualitative, plusieurs options s'offrent au chercheur afin de mener une étude à terme. Parmi ces stratégies, certaines sont utilisées plus couramment telles que la théorisation ancrée (Strauss & Glasser, 1967), l'approche phénoménologique (van Manen, 1990), l'approche ethnologique (Leininger, 1985) et l'étude descriptive qualitative (Sandelowski, 2000).

Dans le cadre de cette recherche, le chercheur s'est référé à plusieurs ouvrages de références incontournables comme la traduction du livre de Miles et Herberman (2003), certains passages de Karsenti et Savoie-Zjac (2004), Blais et Martineau (2006) en plus d'un article de Thomas (2006). Étant donné que peu d'études ont été menées à l'aide d'une approche qualitative dans les domaines de l'effondrement de performance et de la léthargie, et que le but de ce mémoire est de comprendre des concepts précis à partir des émotions, des pensées et des sentiments des participants, l'approche qualitative inductive est donc pertinente pour mener à terme cette recherche.

3.2 La sélection des participants

La sélection des participants est une étape cruciale pour le déroulement d'une étude. Dans le cas présent, le type d'échantillonnage choisi est celui de l'échantillonnage par critères (Maxwell, 1996). Ce type d'échantillonnage est basé sur des critères précis faisant en sorte que les participants sont choisis en fonction de certaines particularités.

3.2.1 Les critères de sélection des participants.

Pour ce projet, ces critères sont le nombre d'années d'expérience comme joueur de golf et le fait de faire partie d'une équipe de golf universitaire québécoise. D'une part, le fait d'avoir un nombre minimal d'années d'expérience dans ce sport est important, car la littérature scientifique actuelle évoque l'expertise dans l'exécution d'une tâche sportive pour expliquer l'effondrement de performance. Pour ce qui est de la léthargie, puisqu'il s'agit d'un phénomène multifactoriel, le nombre d'années d'expérience des participants a cependant moins d'impact sur son étude. D'autre part, le fait de faire partie d'une équipe de golf universitaire assure au chercheur que les sujets ont un niveau de jeu semblable, ce qui permet une meilleure validité dans la collecte des données.

En ce qui concerne le nombre de participants à une étude qualitative, les chercheurs suggèrent de se référer à la saturation empirique (Fortin & Gagnon, 2016; Van Der Maren, 2003). La saturation empirique se manifeste quand le chercheur principal a compris que de nouvelles données ne pouvaient ajouter aucune information supplémentaire lui permettant de répondre aux questions de recherche (April & Larouche, 2007). Dans le cadre de cette étude, dix golfeurs ont été recrutés et la saturation empirique a été atteinte avec le septième et le huitième participant de l'étude. Le tableau 3 portant sur les critères de sélection des participants est présenté ci-dessous.

Tableau 3

Synthèse des critères de sélection des participants

Sujet	Âge	Années d'expérience	Genre
A1	21 ans	13 ans	F
A2	21 ans	1 ans	F
A3	21 ans	10 ans	F
A4	23 ans	15 ans	H
A5	22 ans	15 ans	F
A6	21 ans	9 ans	H
A7	22 ans	14 ans	H
A8	25 ans	17 ans	H
A9	20 ans	7 ans	H
A10	23 ans	14 ans	H

3.2.2 Le recrutement des participants.

Les participants de cette étude ont été recrutés dans diverses équipes de golf universitaires de la province de Québec. Il est important de mentionner qu'un certificat d'éthique à la recherche a été obtenu à priori (602.593.01 UQAC).

Afin de recruter les participants, une lettre explicative du projet et du recrutement a été envoyée à tous les entraîneurs de golf des équipes universitaires du Québec. Par la suite, le chercheur est entré en contact avec les golfeurs désirant participer à l'étude par le biais de messagerie courriel ou par téléphone tel que le suggèrent Smith et Sparkles (2014). Ensuite, des rendez-vous ont été fixés sur les campus universitaires afin d'éviter aux sujets de se déplacer pour la collecte des données. Au total, quatre campus universitaires ont été visités, soit les campus de l'Université Laval, de l'Université de Sherbrooke, de l'Université du Québec à Trois-Rivières et de l'Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis.

3.3 La collecte des données

Dans le cadre de cette recherche, la collecte de données s'est faite sous forme d'entrevue semi-structurée ainsi qu'à l'aide d'un journal de bord. Au point de vue de la recherche, cette forme de collecte est pertinente et efficace (Mireille Blais & Stéphane Martineau, 2006), car elle permet une plus grande flexibilité au chercheur ainsi qu'une plus grande interaction avec ses participants. L'intervieweur peut avoir une plus grande latitude dans sa recherche d'informations, par exemple en posant les mêmes questions, tout en ayant des interactions différentes selon les participants. À priori, un guide d'entrevue (annexe C) a été créé à partir des guides d'entrevue de Hill et al. (2010) et de Gucciardi et al. (2010) qui traitaient, entre autres, de l'effondrement de performance dans le golf.

Voici brièvement les forces et les faiblesses reconnues à l'entrevue semi-structurée selon Smith et Sparkles (2014). L'entrevue semi-structurée offre comme première force un plus grand contrôle aux participants que ne le permet l'entrevue structurée. Ensuite, elle permet une plus grande flexibilité pour les participants dans l'expression de leurs sentiments,

leurs pensées et de leurs émotions. Enfin, les entrevues semi-dirigées permettent de tester les questions lors de mises à l'essai avec des sujets neutres.

Pour ce qui est des faiblesses associées à l'entrevue semi-structurée, cet outil de collecte de données peut installer une gêne créant ainsi une barrière entre les participants et l'intervieweur, ce qui a pour effet de limiter la récolte d'informations utiles. De plus, l'analyse des résultats des données qualitatives exige plus de temps sur le plan logistique que les analyses statistiques.

Par ailleurs, afin de récolter les données de manière efficace, Pitney et Parker (2009), suggèrent de prendre en considération cinq éléments importants. Il s'agit de mettre la table avant l'entrevue, en établissant le cadre théorique de la recherche à priori. Par la suite, il est suggéré de créer un sentiment de complicité avec les sujets. De cette manière, ceux-ci seront plus en confiance et davantage ouvert à partager de l'information personnelle au cours de l'entrevue. La troisième étape consiste à présenter d'entrée de jeu les thèmes de l'entrevue. Pour ce qui est de la quatrième étape, il est important d'effectuer un retour sur les points marquants de l'entrevue en compagnie du participant afin de valider correctement les informations recueillies. Enfin, la cinquième et dernière étape consiste à remercier les participants de leur temps et de leur générosité.

Dans le cadre de ce mémoire, la préparation à la collecte de données a d'abord débuté par la mise à l'essai du guide d'entrevue avec la participation de trois joueurs de golf expérimentés qui n'étaient pas de niveau universitaire. Il a alors été possible de valider la pertinence de chaque thème et de chaque question choisis lors de la création de ce guide.

Lors de la collecte de données, le chercheur s'est rendu dans chacun des quatre campus universitaires afin d'y rencontrer les participants. Les rencontres ont eu lieu dans un endroit calme le plus souvent, dans un café étudiant. Du café et des biscuits étaient à la disposition des participants de l'étude. Les modalités relatives au bon déroulement des entrevues scientifiques ont été expliquées (confidentialité des données, durée de l'entrevue, enregistrement audio, rappel qu'il n'y avait pas de bonnes ou mauvaises réponses et possibilité pour les participants de mettre un terme à l'entrevue à tout moment). La durée moyenne des entrevues a été d'environ 60 minutes incluant un retour sur les points marquants de l'entrevue ainsi que les remerciements du chercheur.

Lors de la collecte de données, l'utilisation d'un journal de bord a aussi permis de favoriser une récolte d'informations pertinentes à ce mémoire. En effet, lors de chaque entrevue, des notes ont été amassées par le chercheur principal en lien avec les discussions avec les participants. À plusieurs reprises, des idées ont émergé de ces notes et, ainsi, de nouvelles sous-questions ont été créées. Cet outil de collecte de données est très efficace, car il permet aussi d'amasser de l'information sur les participants, sur l'ambiance dans lequel se déroulaient les entrevues et sur les nouvelles idées émergentes.

3.4 Le processus d'analyse des données qualitatives

Il existe plusieurs ouvrages pertinents dans la littérature scientifique faisant état des étapes importantes dans l'analyse des données qualitative (Jones & Arminio, 2013 ; Maxwell, 2012 ; Orne & Bell, 2015 ; Patton, 2002 ; Pitney & Parker, 2009 ; Smith & Sparkles, 2014 ; 2017 ; Sparkes & Smith, 2013, 2016). Selon Thomas (2006), l'analyse inductive se décrit comme étant une démarche qui utilise des lectures détaillées de données brutes pour dégager des concepts, des thèmes ou des modèles interprétatifs. En effet, à partir de connaissances

générales développées dans la littérature scientifique actuelle, cette démarche permet au chercheur de développer de nouvelles connaissances relatives à ses questions de recherche (Blais & Martineau, 2006). Dans cet ordre d'idées, Savoie-Zajc (2004) mentionne que la valeur d'une recherche qualitative repose en grande partie sur la capacité du chercheur à donner un sens aux données. Ainsi, le fait d'extraire ce sens permet, en quelque sorte, d'aller au-delà de ce que les données brutes disent a priori (Blais & Martineau, 2006).

Plus précisément, la démarche d'analyse des données qualitatives doit suivre quatre étapes qui sont importantes lors de la codification des informations recueillies lors des entrevues (Blais & Martineau, 2006). La première étape consiste à faire les verbatims à partir des données brutes se trouvant dans les entrevues. La deuxième étape consiste à relire les verbatims afin de s'approprier le contenu de ceux-ci. La troisième étape consiste à dégager des thèmes, des concepts et des propos en lien avec le sujet d'étude afin d'établir les premières catégories. La quatrième étape mène ensuite à relire, à comparer et à regrouper les premières catégories afin d'obtenir des catégories plus raffinées.

Par ailleurs, la codification des données qualitatives peut se faire de deux manières : manuellement ou avec l'aide d'un logiciel de codification des données qualitative, tel Nvivo. Dans le cadre de ce projet de recherche, une analyse manuelle a été menée parce que le nombre de participants ne dépassant pas dix golfeurs permettait un tel traitement des données. De plus, cette technique est familière pour le chercheur puisqu'il a participé à l'analyse qualitative lors de projets de recherche antérieurs. Ensuite, comme le chercheur maîtrise bien les concepts et qu'il a pris part à l'intégralité de la collecte des données et de la transcription des verbatims, ce dernier était donc familier avec le contenu des entrevues.

Pour réaliser cette analyse, le chercheur a travaillé sur de grandes feuilles où étaient réunies les dix réponses de chacune des questions posées aux participants. Une telle organisation des données brutes a permis de mieux catégoriser les thèmes et les concepts émergents en lien avec l'effondrement de performance et la léthargie. Afin d'augmenter la rigueur scientifique de ce mémoire, l'analyse de contenu s'est effectuée avec l'aide de deux coanalystes, et un taux de concordance inter-analyste de plus de 90 % a été obtenu, comme le recommandent Van der Maren (1996) ainsi que Miles et Huberman (2003). Les divergences inter-analystes se situaient principalement dans des différences de vocabulaire, ce qui n'avait pas d'incidence marquée quant à la compréhension des catégories. Cette démarche d'analyse a permis au chercheur d'établir des liens entre les catégories identifiées et les objectifs de recherche, ce qui par le fait même a permis d'atteindre ces objectifs de recherche (Blais et Martineau, 2006).

3.5 Les critères de rigueur scientifique en recherche qualitative

Au cours d'une démarche qualitative, quatre éléments essentiels doivent être respectés. Il s'agit de la crédibilité, de la transférabilité, de la fiabilité et la confirmation.

Le critère de crédibilité correspond à vérifier la vraisemblance de l'interprétation des données (Savoie-Zjac & Karsenti, 2011). Pour y arriver, le chercheur a procédé à une triangulation des données, c'est-à-dire qu'il a mené dix entrevues semi-structurées auprès de golfeurs universitaires tout en utilisant un journal de bord faisant état de ses réflexions. Il a aussi fait appel à une triangulation théorique puisqu'il y a plusieurs théories dans son cadre théorique. Finalement, il a aussi fait une triangulation du chercheur puisque l'analyse de contenu a été effectuée avec l'aide de deux coanalystes, permettant ainsi d'assurer la

pertinence de la crédibilité de l'analyse (Blais & Martineau, 2006 ; Savoie-Zjac & Karsenti, 2001 ; Thomas, 2006).

Le critère de transférabilité fait référence à la possibilité que les résultats de recherche puissent être transférés à d'autres contexte de recherche (Savoie-Zjac & Karsenti, 2011). Pour y arriver, le principe de saturation empirique a été respecté puisqu'elle a été atteinte lors de la septième et de la huitième entrevue. Ensuite, le chercheur a décrit avec précision le contexte et le déroulement de son étude, ce qui permettra à un éventuel lecteur d'évaluer la pertinence d'utiliser ou non les résultats de cette recherche compte tenu de son propre contexte de recherche.

Le critère de fiabilité consiste à démontrer la cohérence du projet de recherche. Dans le cas de ce mémoire, le chercheur a tenu compte de ses réflexions et de ses questionnements pour élaborer son sujet d'étude (Savoie-Zjac & Karsenti, 2011). De plus, le chercheur a discuté régulièrement avec son directeur de recherche afin d'approfondir les thèmes à l'étude ainsi que la réflexion sur l'objet d'étude. Enfin, la triangulation du chercheur et la triangulation théorique énumérée précédemment sont aussi des moyens efficaces d'assurer la fiabilité de la recherche (Blais & Martineau, 2006).

Le critère de confirmation réfère au retour que le chercheur fait sur son processus, et ce, tout au long du processus (Savoie-Zjac & Karsenti, 2011). Pour y parvenir, le chercheur s'est assuré que ses entrevues étaient cohérentes avec le cadre théorique du mémoire. Ensuite, le fait de décrire minutieusement la démarche d'analyse permet de respecter ce critère. Enfin la triangulation du chercheur lui a permis de montrer que les résultats de recherche émergeaient des données recueillies plutôt que de ses opinions personnelles (Fortin & Gagnon, 2016).

CHAPITRE 4 – PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre présente les résultats de l'analyse inductive des données qualitatives recueillies à l'aide d'entrevues semi-structurées menées auprès des participants de cette étude. L'analyse de ces données respecte les recommandations de Thomas (2006) et de Blais et Martineau (2006). Cette analyse a été effectuée de manière exploratoire, car elle permet de découvrir de nouvelles données en lien avec l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe. Les résultats obtenus dans ce chapitre permettront de répondre aux questions de recherche présentées dans les chapitres précédents. Avant de poursuivre, il est pertinent de rappeler ces questions. La figure 6 présente le schéma synthèse des questions de recherche.

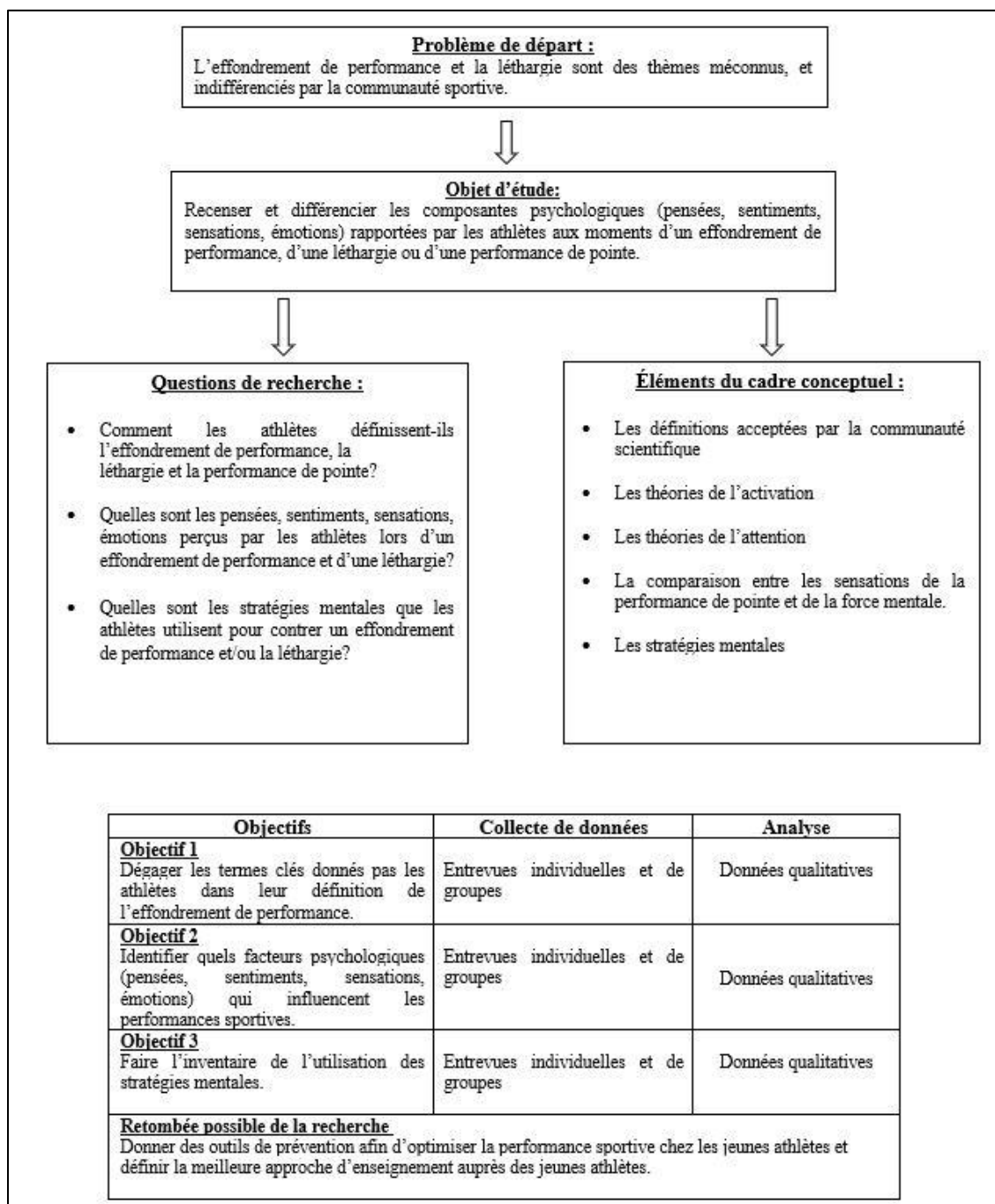


Figure 6. Le schéma de recherche

4.1 Présentation des participants

Les informations recueillies à l'aide des entrevues semi-structurées, des questionnaires et du journal de bord ont permis de récolter des données en lien avec l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe chez les athlètes de golf universitaire québécois. La présentation des résultats est exposée en cinq parties : Le cheminement sportif des participants, l'effondrement de performance, la léthargie, la performance de pointe ainsi que la préparation mentale dans le sport.

4.1.1 Le cheminement sportif des participants.

À priori, il est important de présenter le cheminement sportif des participants à cette étude. Ces informations permettront de faire le portrait de leurs caractéristiques. De plus, il sera mention de leur l'évolution sportive en lien avec la pratique du golf. La section suivante met de l'avant les réponses obtenues lors des entrevues semi-structurées.

4.1.2 Les caractéristiques de participants.

Premièrement, un peu plus de la moitié des participants (50 %) à cette étude sont des hommes. Ce résultat est intéressant, car il permet d'en apprendre davantage sur l'effondrement de performance d'un point de vue masculin et féminin, ce qui n'a jamais été fait auparavant.

Deuxièmement, en ce qui concerne les débuts de la pratique du golf, il est pertinent de noter que huit participants ont été initiés à ce sport grâce à un membre de la famille, que ce soit un parent ou un grands-parents. Il semble que cette initiation soit une période importante, alors que c'est à ce moment que les participants ont eu un coup de foudre pour ce sport et que leur passion s'est développée.

J'ai commencé à jouer très jeune, mon père m'a initié au golf et j'ai vraiment commencé à aimer ça [...] mon père jouait vraiment beaucoup quand j'étais jeune et j'allais frapper des balles avec lui sur notre terrain. Avec le temps on est devenu membre ma sœur et moi et je jouais souvent. (A5)

J'ai commencé à l'âge de 12 ans, bin en fait j'ai commencé avec mon père depuis que j'ai 5-6 ans [...] j'ai frappé des balles toute ma jeunesse et à l'âge de 12 ans je suis rentré membre avec mes amis dans un club de golf et depuis ce temps-là j'ai toujours été membre chaque été. (A6)

Deux participants ont mentionné que l'initiation au golf s'est fait par le biais d'amis ou de proche non relié à la famille.

Ça fait 7 ans que je joue au golf, j'ai commencé, le meilleur ami à mon père c'est le professionnel du club de golf à Grand-Mère [...] de fil en aiguille j'ai commencé à jouer et j'ai la pique. Depuis ce temps-là, j'ai développé un grand intérêt envers ce sport-là, je joue pratiquement tous les jours, au moins 5-6 fois par semaine, je pratique presque tous les jours aussi. J'ai vraiment la pique. (A9)

Dernièrement, huit participants ont plus de 8 années d'expérience ou plus dans la pratique du golf. Seulement une participante a moins de 2 ans d'expérience comme joueuse de golf alors qu'un participant a plus de 4 ans d'expérience.

4.1.3 L'âge de compétition et la motivation à jouer au golf.

Un peu plus de la moitié des participants ont débuté la participation de tournois à l'adolescence. Ce parcours s'explique en partie, car les joueurs participaient à des tournois juniors tels que les Jeux du Québec ainsi que des rencontres interscolaires entre les divers programmes sports-études de leur région.

Ensuite, un peu plus du tiers des participants ont mentionné que leur premier tournoi s'est déroulé alors qu'ils étaient à leur première année universitaire sur le circuit du RSEQ. Les participants évoquent que golf est devenu une pratique sportive importante alors qu'ils se sont qualifiés dans leurs équipes universitaires respectives. En ce qui concerne la motivation à jouer au golf, une très forte majorité des répondants (9/10) affirment qu'ils

pratiquent le golf de manière intrinsèque. La pratique de ce sport en compagnie d'amis, de famille est largement évoquée par les participants lors de cette étude. Les aspects de détente et de plaisir sont mentionnés à plusieurs reprises par les participants afin de justifier leur participation à ce sport.

Mon père m'a acheté mes premiers bâtons en plastiques... ma sœur était une petite tom-boy donc il lui a acheté un équipement complet. Je la voyais aller et je me disais, crime ça l'air le fun. (A3)

Je pratiquais énormément, je jouais pratiquement tous les jours, sept jours sur sept. Je pouvais passer des heures au champ de pratique et à jouer avec mes amies. (A5)

Un seul participant a mentionné pratiquer ce sport de manière extrinsèque. Les motifs donnés par ce participant sont que le golf n'est pas son sport préféré et qu'il pratique ce sport à défaut de ne pas avoir été choisi dans une autre discipline sportive de son université.

Je n'ai pas été choisie pour l'équipe de volley-ball alors je suis allé voir l'entraîneur de golf et il m'a dit que je serais peut-être bonne pour jouer au golf. C'est pour ça que j'ai commencé à jouer parce que je voulais absolument faire un sport d'élite à l'université. (A2)

Maintenant que le parcours sportif et les motivations à jouer au golf ont été présentés, il est pertinent de se pencher sur les faits saillants positifs et négatifs des participants au cours de leur carrière.

4.1.4 Les caractéristiques des faits saillants positifs.

Dans le cheminement sportif des participants, il est pertinent d'en connaître davantage sur leurs faits saillants positifs et négatifs afin de déterminer si l'effondrement de performance, la léthargie ou la performance de pointe peut avoir été vécu de la part des athlètes. La prochaine section abordera les caractéristiques de ces moments importants.

Dans un premier temps, à la question du guide d'entrevue portant sur les faits saillants positifs, neuf participants sur dix ont identifié un fait saillant de leur carrière en lien avec un résultat obtenu. Que ce soit un coup mémorable ;

Mon premier trou d'un coup, j'en ai juste un, mais il est assez spécial en fait. Je l'ai fait sur une normale 4 de 270 verges. (A8)

Mon trou d'un coup au championnat junior sans aucun doute là... je vais m'en rappeler toute ma vie, sinon gagner un tournoi avec un 72. (A10)

Un bon classement et la participation à un tournoi important ;

À 14 ans j'ai gagné mon premier tournoi moins de 16 ans en Mauricie, c'était vraiment une belle expérience. (A7)

J'ai terminé 2^e au championnat du club de Grand-Mère l'an dernier, sinon juste pour moi d'avoir fait les 3 tournois du RSEQ cette année c'est un fait saillant positif malgré le fait que ça ne se soit pas bien passé. (A9)

J'ai quand même aimé ça faire les jeux du Québec, j'ai quand même été capable de les faire 2 fois, ça m'a donné deux belles expériences et pu voir aussi le niveau provincial. Je n'étais pas exposé à ça en région donc pour moi c'est quand même une belle expérience. (A1)

Ensuite, 2 participants ont évoqué avoir un fait saillant en lien avec les émotions, les pensées et les sentiments ressentis pendant une performance liée au golf.

Je dirais vraiment le plaisir de jouer au golf. Tu crées des liens avec des gens que tu n'aurais pas vraiment pensé créer des liens parce qu'ils ne sont pas dans ta sphère de travail. (A4)

Un autre plus beau moment, c'est lorsque je suis allé participer au Championnat canadien l'année dernière à Barrie en Ontario, c'était vraiment une expérience enrichissante et formatrice. (A8)

Comme nous avons désormais les caractéristiques en lien avec les faits saillants, la prochaine section abordera les caractéristiques des faits saillants négatifs des participants.

4.1.5 Les caractéristiques des faits saillants négatifs.

Tout d'abord, la classification des moments difficiles des participants s'est faite de la même manière que la section précédente. De cette manière, il est permis de constater que sept participants ont vécu un de leur pire moment en carrière dû au fait qu'ils ont obtenu de mauvais résultats ;

Dans les tournois du RSEQ j'ai eu beaucoup de difficulté lors de mes dernières rondes [...] soit j'arrivais avec trop de confiance et je me disais crime je vais y arriver sans problème, ou à l'inverse je me plantais et je me disais de ne pas me planter [...] c'est toujours la 3^e ronde qui était la moins bonne et c'est censé être la plus importante, mais non. (A8)

Au championnat du club que j'ai fini 2^e, bien je menais par 3 coups. J'ai fait 4 coups dans une trappe de sable au 14^e au lieu de jouer prudemment, bien je me suis mis dans le trouble... J'étais assez fâché à la fin. (A9)

Un mauvais pointage lors d'une partie, ainsi que les émotions reliées à la performance ;

Cette fois-là c'était un 36 trous et genre les 14 premiers trous ça allait quand même, mais le 15-16-17-18 j'ai fait genre triple, triple, quadruple et triple... la chaîne a carrément débarquée. (A10)

Je n'étais pas capable de jouer en bas de 80, chose que je faisais régulièrement dans les années auparavant. J'ai quelques tournois où j'ai mal joué, du genre jouer 99, pas loin du 100, et en tournoi ce n'est pas bon. (A6)

Je ne sais pas, on dirait toujours que je suis bloqué et que je suis incapable de bien jouer. On dirait qu'il y a toujours des mauvais timings qui font que je joue mal. (A7)

En résumé, il s'agit du portrait global du cheminement sportif des participants. L'initiation au golf s'est faite majoritairement par un membre de la famille lorsque les golfeurs étaient jeunes. La majeure partie des participants ont plus de 8 ans d'expérience dans ce sport et participent à des tournois depuis l'adolescence. Par rapport aux caractéristiques

des faits saillants, plus de la moitié des participants accorde une importance aux résultats des tournois plutôt qu'au processus de la performance.

4.2 L'effondrement de performance

Comme la recherche le démontre, la définition de l'effondrement de performance n'est pas uniforme pour tous les spécialistes. Cette section mettra de l'avant les définitions obtenues à l'aide du guide d'entrevue. De plus, les sentiments, les émotions, les sensations et les comportements vécus par les participants seront présentés.

4.2.1 La définition de l'effondrement de performance.

La question numéro 3 du guide d'entrevue demande de définir l'effondrement de performance selon le point de vue des participants. Par conséquent, les résultats obtenus démontrent que la moitié des participants définissent l'effondrement de performance comme étant le résultat de plusieurs facteurs externes au golf. Il s'agit de pensées négatives, de mauvaises décisions, des distractions environnementales. À cet égard, voici les propos de deux golfeurs.

Je pensais trop au positionnement dans le classement... je pensais trop, je suis là et une chance de gagner et finalement le stress monte dans le tapis et tu te mets à penser à trop de choses, tu penses juste au résultat au lieu du moment présent et de frapper la balle. (A8)

Je dirais que c'est quand il y a plein de facteurs externes qui t'influencent jusqu'à ce que tu n'en puisses plus et tout pète. (A5)

Moins de la moitié des participants ont répondu que l'aspect mental est responsable d'un effondrement de performance. Les termes de la confiance, de la pression, du stress ont été mentionnés à plusieurs reprises par les participants. Il est aussi important de noter que le

quart des participants ont utilisé le champ lexical de la destruction, de la perte de contrôle pour définir un effondrement de performance. Voici un exemple donné par un golfeur.

Pour moi c'est perdre ses capacités, perte de confiance [...] j'arrive sur ma balle, il y a quelque chose qui me déconcentre ou quelqu'un m'observe... Je vais me mettre à penser à plein de chose, je dirais aussi se mettre du stress pour rien, finalement si tu n'es pas concentré tu vas rater un petit détail et tu sais, le golf c'est juste des petits détails donc tu vas manquer ton coup. (A6)

La chaîne rembarque, mais c'est plus difficile, genre il faut que tu saches oublier et c'est très difficile là. (A4)

La totalité des répondants a dit avoir vécu un effondrement de performance une fois ou plus dans leur carrière sportive. La presque totalité des participants a connu un effondrement de performance au cours d'un tournoi officiel universitaire, collégial, ou au niveau civil. Un seul participant mentionne avoir « choké » lors d'une partie pour le plaisir avec des amis, alors qu'il n'y avait aucun enjeu.

Mon pire ça été dans le tournoi cette année, je n'ai jamais compris comment dans un 36 trous tu peux aussi bien frapper la balle et en un claquement de doigts plus rien, rien, rien ne fonctionnait. (A10)

C'était au Championnat provincial en 2016 présenté à Trois-Rivières, j'étais positionné 5^e ou 6^e lors de la dernière ronde. J'ai eu un excellent départ en 3^e ronde je suis parti en feu, j'étais -1 ou -2 après 7 trous et après le 8^e j'ai fait un quadruple et j'ai enchaîné les bogeys. (A8)

En situation de tournoi oui, dans le fond, dernière ronde cette année ça allait bien et la dernière, ça n'a pas bien été. Pendant un tournoi du RSEQ, la dernière ronde dans le fond, en 3^e ronde. (A4)

Dans des tournois importants, quand je me disais que j'allais tous les battre, mais qu'au final c'était loin de ça. (A7)

4.2.2 Les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions reliés à l'effondrement de performance.

Questionnés sur les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions perçus au moment de vivre un effondrement de performance, les participants ont répondu à l'unanimité que la colère et la frustration sont présentes lors d'un effondrement de performance.

J'étais tellement fâché que je n'ai pas pris le temps de me remettre dans l'allée pour limiter les dégâts, je suis tellement fâché que j'ai juste frappé ma balle, rempli de colère alors je me suis refoutu dans le trouble et là ça a été... mon manque de jugement un peu, mais la frustration a pris le dessus et ça m'a scrappé, décontenancé pour le reste de la partie. (A8)

Définitivement de la colère et de la frustration pendant mes rondes... rien ne fonctionne, tu sais. (A7)

Toujours en lien avec les sentiments perçus, le tiers des participants ont évoqué la tristesse ainsi que de la déception lors d'un effondrement de performance.

Je dirais tristesse et déception. Tu peux aussi voir que j'avais de la colère puis que j'étais frustré. C'est tout ce que je peux dire. (A5)

En ce qui concerne l'environnement de compétition au moment de s'effondrer, le tiers des répondants était dans un environnement de compétition connu et familier.

C'était un parcours connu, je jouais là souvent... Il n'y avait rien de nouveau autour de moi, à part les gens qui me regardaient. (A5)

De surcroît, la majorité des répondants ont « choké » alors que l'environnement de compétition était inconnu. Le facteur environnemental a été mentionné à plusieurs reprises pour justifier une mauvaise performance.

C'était à Beaconsfield, terrain le plus gros au Québec. Il est prestigieux, c'était spécial, installations incroyables, beaucoup de luxe. (A4)

C'était le 2e tournoi de l'année à Melbie, tout est trop rapide, les verts, les allées et tout est glissant sur ce terrain-là. (A7)

Les tournois universitaires la première journée on joue 36 trous... ça paraît, les ampoules... et le tournoi n'avait pas de pull-kart non plus donc je devais trainer mon sac tout le long, ce que je ne fais jamais habituellement. (A3)

C'est un environnement stressant au début, je ne connais personne là-bas et ce n'est pas une grosse compétition, mais en même temps, c'est le plus haut calibre de notre âge. Au premier trou je suis souvent stressé. C'est quand même les plus grosses compétitions que j'ai faites à date. (A9)

4.2.3 Le type de personnalité et l'effondrement de performance.

Interrogés sur le caractère et le type de personnalité des athlètes étant le plus susceptibles de vivre un effondrement de performance, un peu moins de la moitié des participants ont évoqué les termes de l'anxiété, de l'impatience en plus du type de personnalité extravertie. En lien avec cette question, les sujets ont été interrogés sur leur connaissance de l'effondrement de performance chez les joueurs professionnels. Le tableau 4 ci-dessous présente les résultats obtenus de la part des répondants. Il est à noter que la colonne

Tableau 4

Effondrement de performance chez les golfeurs professionnels du point de vue des golfeurs universitaires québécois

Professionnel ayant <i>choké</i>	Oui/Non	N=10
Jordan Spieth	Oui	4
Rory McIlroy	Oui	3
Dustin Johnson	Oui	1
Tiger Woods	Oui	1
Phil Mickelson	Non	1
Sergio Garcia	Oui	1
Dustin Rose	Non	1
Ricky Fowler	Non	1
Brooke Henderson	Non	1
Maude-Aimée Lebanc	Non	1

médiane exprime si les athlètes ont véritablement vécu un effondrement de performance selon la littérature actuelle.

Ces résultats démontrent que les participants ne savent pas identifier une situation d'effondrement de performance. À tort, les participants croient que mauvaises performances vécues par les joueurs professionnels sont un effondrement de performance, tout comme un mauvais classement.

Je dirais Brooke Henderson parce qu'on la voit vraiment moins que l'an passé et que son classement n'est pas aussi bon qu'il le devrait. (A3)

Il y a eu un bout où le monde parlait beaucoup de Rickie Fowler qui était trop over-rated si on peut dire, un jeune qui arrive et paraît bien, frappe loin, mais qui ne gagne rien, ou bien lorsqu'il est sur le bord, il ne gagne pas. (A8)

En bref, la définition de l'effondrement de performance varie beaucoup entre les participants. La totalité des participants a vécu un effondrement de performance dans leur carrière. Dans la quasi-majorité, il s'agissait d'une performance lors de tournoi. La colère et la frustration ont été des émotions ressenties par tous les participants de l'étude. De plus, le niveau de familiarisation avec l'environnement est un point important alors que 7 sujets sur 10 ont mentionné que le fait de participer dans un lieu nouveau a contribué au fait de vivre un effondrement de performance. Pour conclure, lorsque les joueurs de golf ont énuméré des joueurs professionnels ayant tendance à « choker » il a été possible d'observer que plusieurs noms donnés ne sont pas liés à un effondrement de performance selon la littérature actuelle sur ce sujet.

4.3 La léthargie

Tel qu'exprimé précédemment dans ce mémoire, la léthargie et l'effondrement de performance sont deux termes inconnus et mal exploités dans le domaine sportif. C'est pourquoi il est primordial de s'interroger sur les différences entre ces deux troubles de performance. Alors que l'effondrement a été défini dans la section précédente, la définition

de léthargie est elle aussi au cœur de ce projet. La section suivante abordera donc la définition donnée par les participants de l'étude. De plus, les pensées, les sentiments les sensations, les émotions perçues par les athlètes seront données afin de pouvoir différencier ces deux concepts. Voici donc les résultats obtenus par le biais des entrevues semi-structurées.

4.3.1 La définition de la léthargie.

Tout d'abord, lorsqu'interrogé sur la définition de la léthargie dans le sport, le tiers des participants n'ont pas été en mesure de répondre à la question, car ils n'avaient jamais entendu parler de ce phénomène ou parce qu'ils croyaient en avoir déjà parlé à la question précédente, celle de l'effondrement de performance.

Je n'ai pas compris sur ce sujet-là [...] je ne suis absolument pas en mesure de développer là-dessus. (A3)

Léthargie... j'ai toujours de la misère à comprendre ça un peu... moi je l'ai entendu plus au hockey, je me suis souvent posé la question et j'ai de la difficulté à comprendre pourquoi un joueur est dans une léthargie. (A4)

Ces résultats démontrent clairement qu'il existe une incompréhension en lien avec ce terme. De plus, un tiers des participants ont été en mesure de fournir une définition de la léthargie, bien que cette dernière ne soit pas en lien avec la littérature actuelle.

Je compare plus ça à long terme, comme une dépression, tu ne peux plus t'en sortir genre, tu perds confiance en tes moyens. (A6)

Selon ma définition, c'est une altération de l'état de conscience, côté golf je ne sais pas. Sinon je ne sais pas là... sinon peut-être plus de l'isolement dans le contexte du sport, j'imagine. (A1)

Bien qu'un peu plus de la moitié des participants ont donné des définitions inadéquates ou aucune définition, il est bon de mentionner qu'un peu moins de la moitié des

participants ont été capable de donner une définition qui s'apparentait à celle donnée dans la littérature.

Tu as de la misère, tu fais les efforts et tu es incapable de revenir au niveau d'avant puis ça dure trop longtemps à ton gout. Je dirais une durée de quelques semaines, voire même mois et années. (A8)

Selon moi, quand tu chokes une fois, tu es capable de revenir vite après et bien jouer tandis que léthargie ce serait une perte de confiance sur le plus long terme je pense. (A6)

C'est quand ça ne va pas bien sur une longue période de temps... je dirais que ça dépend... souvent certains joueurs peuvent être off pendant genre 3-4 mois, comparativement à des joueurs de hockey, les analystes à la télévision disent 2 semaines sans marquer c'est une léthargie. (A7)

Cette différence au niveau des réponses démontre l'utilité d'un mémoire comme celui-ci alors que près de soixante pour cent des athlètes n'ont aucune idée de ce qu'est une léthargie dans le sport. Quelques termes ont été énumérés par les participants afin de donner un sens au mot léthargie. Ces résultats sont démontrés dans le tableau suivant.

Tableau 5

Synthèse des définitions de la léthargie par les golfeurs universitaires québécois

Définition des golfeurs	N=10
Aucune définition	3
Définition inadéquate avec la littérature	3
Définition adéquate avec la littérature	4
Termes en lien avec la léthargie	N=10
Difficulté	6
Longue durée	4
Conscience	2
Pression	1

Dans le tableau 5, on observe que le terme difficulté est utilisé par plus du deux tiers des répondants. Alors que ceux-ci mentionnent éprouver de la difficulté à performer au golf. De plus, selon eux, il est difficile de performer pour une longue période de temps suite à une léthargie. Ces termes clés permettent d'en apprendre davantage sur la définition de la léthargie du point de vue des athlètes, ce qui n'a jamais été fait auparavant.

4.3.2 Les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions reliés à la léthargie.

Tout comme le chapitre précédent, le guide d'entrevue porte sur ce que les athlètes ressentent au moment de traverser une période léthargique. La parole a été donnée aux joueurs de golf et voici les résultats qui découlent de ces entretiens.

Dans un premier temps, neuf participants ont mentionné avoir traversé une période de léthargie à un moment dans leur carrière. Cependant, selon les définitions données par les athlètes, il va sans dire que seulement cinq de ceux-ci ont véritablement vécu une léthargie, selon la littérature actuelle. Afin d'affirmer si oui ou non un athlète a vécu une léthargie, les

critères d'évaluation principaux sur lesquels il est possible de se baser sont la durée de la léthargie et la comparaison aux performances habituelles de l'athlète.

C'était pendant un été, rien ne marchait... pantoute... C'était vraiment déplaisant [...] J'avais des craintes que ça ne revienne pas du tout... j'avais des appréhensions dans ma partie. (A7)

L'an dernier avec le RSEQ c'est un peu ce qui s'est passé à pas mal tous mes tournois. Il y en a que je jouais quand même bien, mais à la fin de l'année, pendant la période des tournois ça n'allait vraiment pas bien. Je pense que je m'entêtais trop au niveau technique, je cherchais vraiment à avoir le meilleur swing au niveau technique et ça m'a fait mal je dirais. (A9)

On observe aussi que des participants ont mentionné avoir vécu une léthargie alors qu'il ne s'agit que de mauvaise performance ou de dépressions. À cet égard, on observe une réelle méconnaissance de la léthargie dans le sport, même chez des athlètes d'élite.

Au golf et aussi un moment où ça n'allait pas bien dans ma vie aussi. Je pense que j'étais en dépression, mais je n'ai pas pris d'antidépresseurs là. (A5)

Je suis arrivé au début du mois de juin, donc j'avais le mois de juillet pour me préparer et tout. Ça faisait 2 ou 3 ans que je ne m'étais pas consacré au golf réellement alors j'avais de grandes ambitions. J'avais encore en tête mon golf d'avant, quand j'ai joué ma première année universitaire avec mes scores [...], mais ça à l'air que ça ne marchait pas comme ça [...] J'ai travaillé, cependant, et rien n'a changé. (A10)

En ce qui concerne les sentiments, les émotions et les sensations vécus par les athlètes, le tableau suivant démontre que les la frustration et la colère sont encore une fois présents, tout comme lors de l'effondrement de performance.

Tableau 6

*Synthèse des caractéristiques de la léthargie selon les
golfeurs universitaires québécois*

Pensées, sentiments, sensations, émotions perçus	N=10
Frustration	6
Tristesse	4
Déception	3
Malchance	3
Diminution de la confiance	3

Ces résultats sont intéressants, car jamais dans la littérature scientifique il n'avait été question de la comparaison des pensées, des sentiments, des sensations et des émotions entre la léthargie et l'effondrement de performance dans le sport.

Ainsi donc, la léthargie est un trouble de performance méconnu et la difficulté à pouvoir exprimer une définition claire et concrète demeure toujours un obstacle à la compréhension pour les athlètes. Bien que la très grande majorité des participants ont mentionné avoir traversé une période de léthargie dans leur carrière, la littérature actuelle permet d'affirmer que seulement la moitié de cette majorité aurait effectivement vécu une léthargie. En ce qui concerne les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions vécus, ceux-ci s'apparentent fortement à ceux ressentis lors de l'effondrement de performance, tels qu'exposés précédemment.

4.4 La performance de pointe

La performance de pointe est un sujet qui a été étudié de manière plus exhaustive par le passé. Les connaissances en lien avec ce sujet sont plus approfondies et permettent de comparer la léthargie et l'effondrement de performance à la performance de pointe.

4.4.1 La définition de la performance de pointe.

Pour donner suite aux réponses obtenues à l'aide du guide d'entrevue, il est juste de dire que la totalité des participants a vécu une performance de pointe à un moment dans le parcours de joueur de golf.

Oui certainement, je me rappelle c'est meilleure partie à vie. (A7)

Bien il y a ma meilleure performance à vie l'an passé, j'ai joué 72, c'est encore aujourd'hui ma meilleure performance là. Sinon il y a tous les tournois ou je menais je dirais. (A9)

Oui, c'était ma meilleure partie à vie [...] J'arrivais à la balle et je savais où elle allait aller avant même de me positionner, tout rentrait. (A8)

Au moment de vivre une expérience de pointe, plus du deux tiers des participants ont affirmé que leur meilleure performance à vie s'est déroulée alors qu'ils jouaient simplement pour le plaisir, dans une ronde non officielle. Que ce soit avec des amis, des membres de la famille ou des joueurs inconnus, et ce, sans enjeux précis, purement pour le plaisir.

Es-tu sérieux ? Une 3^e partie dans la même journée, on prend chacun notre kart et on frappe, on n'attend pas l'autre et on joue. On a joué un 18 en 2 h 30, assez rapide merci. C'est dans cette 3^e partie-là que tout s'est passé... je ne pensais à rien sérieusement. J'ai joué 67, ma meilleure partie à vie à ce moment-là. (A8)

C'était une partie amicale, avec mon père un matin de fin de semaine, assez relax, et j'ai joué 65 avec 9 birdies... tout marchait. C'était près de Shawinigan. (A7)

C'est avec des amies, parties amicales [...] Tu sais, ça va bien à ce moment-là, autant tantôt je disais que rien ne fonctionnait, là c'est l'inverse, tout coule, c'est super facile et tu ne penses à rien. (A4)

C'est plus arrivé dans un contexte pour le fun, on joue une petite game avec des personnes juste pour le fun ensemble puis on a quand même un petit match, un petit challenge, mais pas d'enjeu qui fait que... ce n'est pas diffusé, il n'y a rien de public. (A5)

De plus, un peu moins de la moitié des athlètes qui ont vécu une performance de pointe l'ont expérimentée lors d'un tournoi ou d'une partie avec un enjeu de compétition.

Eille oui ! Écoute, la première année de tournoi j'ai joué 78 au terrain qui était tellement difficile, c'était le 2^e meilleur score de cette journée-là. (A3)

Oui, un des plus beaux moments de ma carrière sportive. Mon 72 en tournoi, définitivement [...] J'ai joué un super beau -3 sur le front 9 et le deuxième c'était moins bon un peu, mais j'ai tout de même terminé la ronde à +1. Tout allait. C'était pendant un tournoi junior en Mauricie. (A10)

Ces résultats sont intéressants, car ils ne limitent pas la performance à une partie sans enjeu ou simplement pour le plaisir. Il est possible d'observer que certains participants ont vécu leur meilleure performance à vie en situation de compétition.

4.4.2 Les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions en lien avec la performance de pointe.

Lorsque les participants ont été interrogés sur leur meilleure performance à vie, ceux-ci ont énuméré plusieurs sensations et émotions qui ont été ressenties au moment de la performance. Le tableau 7 à la page suivante démontre ces caractéristiques.

Je pense à une shot et la shot est là, on dirait que ma partie prend un niveau supérieur donc mes attentes sont supérieures et je suis capable justement d'atteindre ces exigences-là. Sans mettre d'effort, on dirait que tout vient tout seul et tu as une surconfiance, c'est ça. (A6)

J'étais smooth et c'était vraiment bien là. C'était facile, tout était facile, tout était aligné, je ne me posais pas de question, rien de précipité et rien de difficile. J'avais juste à me placer, frapper et c'était certain que la balle allait à cet endroit-là. Le sentiment de confiance incroyable. (A8)

Tableau 7

Synthèse des caractéristiques de la performance de pointe selon les golfeurs universitaires québécois

Pensées, sentiments, sensation, émotions perçus	N=10
Sans effort	8
Plaisir	7
Pilote automatique	6
Optimisme	6
Relax	6
Détendu	4
Bonheur	4
Confiance	4
Fierté	4
En contrôle	3
Au présent	3
Calme	2
Alerte	2

J'avais du plaisir, détendu aussi. C'est comme euphorique, c'était trop facile, à ce moment-là tu ne réfléchis pas, tu ne fais que vivre le moment présent. Living the dream comme on dit. (A5)

Tout était facile cette ronde-là... je me souviens de presque chaque shot et comment je pensais à ce moment-là. Je faisais tout bien, j'étais vraiment en contrôle de mes moyens... Je ne forçais pas et j'avais réellement de plaisir pendant tout le long. C'est impressionnant à quel point tout allait bien, je savais que j'allais frapper à la bonne place et réussir mon coup. (A1)

En bref, la performance de pointe a été expérimentée par tous les participants de cette étude. Pour une minorité, cette performance grandiose s'est déroulée alors qu'ils étaient en situation de compétition. Pour la majorité cependant, c'est alors qu'ils jouaient purement pour le plaisir, sans réelles attentes de performance ou de pointage. De plus, les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions ressentis concordent avec les connaissances actuelles sur le sujet de la performance de pointe dans le sport.

4.5 La préparation mentale dans le sport

La préparation mentale est un outil efficace permettant aux athlètes de développer plusieurs stratégies, notamment en lien avec la confiance, la concentration, la motivation et la gestion du stress. Alors que les phénomènes de l'effondrement de performance et de la léthargie sont directement liés avec l'aspect mental, il est intéressant d'en apprendre davantage sur la préparation mentale des participants au cours de leur carrière. Cette section abordera les thèmes de l'occurrence à laquelle les athlètes travaillent l'aspect mental ; de l'influence de la foule lors des performances ; de l'impact de la routine et dernièrement, de l'éducation en lien avec la préparation mentale.

4.5.1 La fréquence des entraînements mentaux pour le sport.

Les golfeurs ont répondu unanimement que la préparation mentale est importante et nécessaire afin d'obtenir du succès dans le sport. Les témoignages suivants démontrent ces dires.

Oui c'est certain, quelqu'un qui a un bon mental peut rester plus longtemps dans la partie. (A9)

Je pense que la force mentale c'est un facteur super important si tu veux connaître du succès. (A10)

Si tu veux devenir dominant et fort, tu n'as pas le choix d'avoir un mental fort. (A8)

Je pense que c'est un élément prioritaire même, si tu n'as pas de force mentale, tu ne peux vraiment pas espérer passer au niveau suivant. Regarde les pros, c'est ça qui décide qui gagne de qui perd. (A5)

Questionnés au sujet de la fréquence des entraînements en lien avec la préparation mentale, moins du quart (2) des golfeurs mentionnent pratiquer quotidiennement des stratégies mentales pour développer cet aspect. Inversement, c'est près de la totalité (8) des

joueurs qui ne pratiquent pas un entraînement mental régulièrement. Voici un témoignage d'un athlète à ce sujet.

Je ne pense pas que ça puisse aider mon golf honnêtement. Oui ça peut faire une différence, mais je ne gagnerai pas alors je ne mets pas de temps là-dedans... Peut-être que je devrais changer, mais pour le moment, c'est correct. (A4)

4.5.2 L'influence de la foule sur la performance.

Lorsqu'interrogés sur l'influence des spectateurs et du regard d'autrui lors de la performance sportive, un peu moins de la moitié des répondants ont mentionné que la foule avait un impact positif ou neutre sur leur performance. Inversement, plus du deux tiers (6) ont répondu que la foule et les regards des autres influençaient négativement leur manière de jouer.

D'autre part, les participants (6) ayant reconnu que la foule influençait négativement leur performance mentionnent que la famille et les amis sont la présence qui les influence le plus, et ce pour plus de la moitié des participants. Voici une citation tirée des entrevues.

Mes parents ne sont jamais vraiment venus me voir joué, mais ce tournoi était ici donc ils ont pris le temps de venir m'encourager. Ça faisait bizarre, je ne voulais pas les décevoir et leur avoir fait perdre leur journée pour me voir mal joué, tu sais... ça me faisait quelque chose de bizarre en dedans, comme un stress. (A8)

Le regard des adversaires compte aussi comme un élément menaçant aux yeux des participants. Il en va ainsi chez la moitié des golfeurs (3/6). La participante suivante démontre ce résultat.

Les adversaires, ça influence beaucoup, leur attitude je dirais, pas nécessairement parce qu'ils jouent mieux que moi, c'est quand quelqu'un a une mauvaise attitude ça déconcentre complètement. (A1)

Il en va de même pour la présence de l'entraîneur, qui constitue une menace aux yeux des joueurs alors que la moitié (3/6) des participants éprouvent une sensation négative en leur présence. Les citations suivantes démontrent ces résultats.

Quand mon coach était là et qu'il me regardait frapper, c'était plus déstabilisant et je voulais bien faire parce qu'il n'était pas souvent là alors je veux l'impressionner. (A6)

Nos entraîneurs ne sont pas souvent avec nous, donc quand je le vois derrière moi, je commence à penser à plein de choses pour lui montrer que je suis bonne, tu sais... Et puis, bien, ça ne marche pas, je stresse et je me mets à faire des choses tout croche. (A2)

Ça me stress, je pense à plein de choses qui ne servent à rien. (A9)

Finalement, le tiers des joueurs ont dit que la présence des entraîneurs des autres équipes universitaires était un élément négatif pour eux. La joueuse A3 démontre ce propos dans la citation suivante.

Il y a un coach en particulier... lui-là je ne l'aime pas... Il fait toujours ça, il se met en plein dans ta ligne et il ne bouge pas. Je le vois là, je ne suis pas conne, puis je pense à plein de choses. C'est vraiment agressant, toute cette équipe-là, ils sont gossants comme ça. Tu as beau lui dire de partir, mais c'est comme une stratégie pour lui. J'y pense et mes poings serrent, ce n'est pas dôle maudit. (A3)

Plusieurs mots-clés ont été recensés par les participants afin de qualifier l'impact de la foule dans les performances. La moitié (5/10) des participants ont mentionné le mot stress à au moins une reprise dans leur témoignage. Les mots « énergie », « distractions » et « concentration » sont quant à eux revenus à deux reprises dans le discours des participants.

Pour terminer, questionnés sur le regard des autres, plus de la moitié des participants croient qu'il s'agit d'une menace pour leur performance, tandis que le tiers des participants voient le regard des autres comme étant positif pour leur performance.

4.5.3 La routine pré performance et les objectifs de compétition.

La routine pré performance est une stratégie jugée essentielle et bénéfique par la totalité (10) des participants à cette étude. À titre d'exemple, voici quelques passages des entrevues faites avec les participants.

Vraiment, c'est fou [...] tu te concentres à chaque shot et ta routine te permet de retrouver tes repères. Je travaille assez fort pour implanter une routine simple et efficace. (A9)

C'est ma routine à moi et mes affaires alors je suis bien là-dedans, c'est une chose vraiment importante pour réussir. (A8)

C'est sécurisant, les mouvements avant de jouer c'est à toi. Veut ou ne veut pas, ce sont des petits tics que tu fais tout le temps, exemple au tennis 3 bonds avec la balle, pas 4 donc toujours répéter 3 bonds. (A5)

Je pense que ça aide à créer une zone de confiance, dans le fond tu le fais en entraînement et tu as de bons feelings et ensuite en partie ça va bien. Tu crées de bons patterns et tu augmentes alors tes chances de l'avoir plus tard. (A4)

Oui, ça t'aide à rester concentrer, pour moi c'est juste ça, plus tu es fort mentalement à rester concentrer, plus tu vas laisser les choses externes t'influencer et tu as de chance de ne pas « choker » en fait. Une routine t'aide à rester dans ta bulle en te protégeant aussi des situations inhabituelles qui peuvent te déranger. En faisant ta routine, tu te remets dans une situation habituelle et ça t'aide à rester concentré. (A6)

Les participants ont aussi été interrogés sur l'utilisation de ces routines, alors que presque tous les participants (9) mentionnent utiliser une routine avant une performance. Inversement, seulement une personne a répondu ne pas en utiliser. Voici quelques exemples donnés par les golfeurs.

Moi je fais toujours des swings de pratique pour sentir le coup, je regarde ma cible, je marche en regardant ma cible je place ma cible, place mes pieds et regarde ma cible et je frappe, ça dure toujours 15 secondes. J'ai fait plusieurs tests et pour moi 15 secondes c'est plus efficace. Tu n'es pas pressée, mais pas trop lente. Moi c'est 15 secondes tout le temps. (A5)

Oui, de ce que je sens, tranquillement au début de ma routine, j'ai encore ma tête qui est 70 % à l'extérieur et 30 % à l'intérieur, mais plus ça avance, plus je deviens... ma tête est dans mon coup-là. Graduellement pendant la routine, ça amène à une conscience qui va être directe à la bonne place pour le coup. (A2)

Ma routine consiste à compter mes pas, je prends mon bâton, je regarde derrière, un swing de pratique derrière la balle. Ensuite je me place, je regarde la balle et je frappe vers la balle, ce n'est pas long, très court. Je ne veux pas prendre trop de temps à faire ça, parce que plus c'est long, plus je pense et je ne veux pas ça. (A3)

C'est ce qui conclut l'aspect de la routine pré performance dans la pratique du golf. Maintenant, il sera question d'aborder le thème de la fixation d'objectifs précédant une performance.

La majorité des participants (7) à l'étude ont recours à la fixation d'objectifs avant un tournoi de golf. Plusieurs raisons ont été évoquées afin d'expliquer l'usage de cette stratégie, en voici quelques exemples.

Oui quand même, ce principe-là a été toujours présent, au golf c'est quelque chose que je trouve qui est important, parce que si tu n'en as pas tu ne peux comme pas t'autoévaluer par après. (A4)

On établit un plan de match autour duquel on veut faire et comment sur ce terrain comment on pourrait atteindre nos objectifs de résultats. (A5)

Parmi les répondants, un peu moins de la moitié (3) mentionnent que d'établir un objectif n'est pas une stratégie efficace pour eux. Les athlètes suivants expliquent leur raisonnement.

Cette année je n'en ai pas eu parce que je ne connaissais pas aucun terrain. (A9)

Je ne m'en suis jamais fixé avant mes performances. Je joue vraiment plus en pensant le mieux pour moi en jouant. La compétition pour gagner je sais que ça n'arrivera pas au niveau universitaire ou sénior. Alors je fais seulement jouer pour moi, en pensant faire le mieux pour ma personne et avoir du fun un peu en jouant. (A10)

Je ne me fixe plus d'objectifs parce que je ne voulais pas être déçue [...] des objectifs de score non, mais admettons garder mon sourire et avoir du fun ça oui. Je trouve que je n'avais plus aucune chance de bien jouer cette année. (A3)

Concernant la manière d'établir de tels objectifs, la totalité (7) des participants interrogés a mentionné que ces objectifs étaient choisis de manière personnelle. Les entraîneurs ont participé à l'élaboration des objectifs pour seulement un peu moins de la moitié des golfeurs (3). Voici les témoignages des athlètes en lien avec le processus de fixation d'objectifs.

Souvent je suis assez difficile avec moi-même alors c'est moi qui me donne mes propres objectifs et je peux consulter le coach à l'occasion, mais sinon, c'est moi en connaissant mes propres forces et limites. (A8)

C'est moi-même, je ne suis pas un joueur pro et je n'ai pas d'attentes du genre gagner la compétition fait que j'y vais avec mon feeling avec comment je me sens les dernières semaines, comment je me sens la journée même, je pense que je serais capable alors j'y vais comme ça. Dans l'équipe, le coach n'est pas impliqué ici. (A6)

Souvent des discussions avec les coaches, je me fixe aussi des objectifs moi-même parce que je connais mon jeu et quelles sont mes forces et quelle partie de mon jeu je dois mettre l'accent dessus admettons. On fait vraiment un mix des deux, une discussion et on mix les objectifs selon nos feelings, on en parle. (A5)

Mon objectif peut être de bien jouer sinon si je vois que je peux gagner par exemple, il se peut que je sois déçu. C'est comme ça que je me fixe mes objectifs et c'est seul que je le fais, pas besoin de mon coach. (A7)

En ce qui concerne la nature des objectifs, la totalité des participants mentionne que leurs objectifs sont directement reliés à un résultat tels le pointage, le classement ou la comparaison avec une autre équipe. Seulement trois abordent la fixation d'objectifs en lien avec le processus lors de la performance. Voici quelques exemples tirés des verbatims.

Je dirais que ce n'est pas mal souvent par un pointage. (A1)

C'est souvent par comparaison, la majorité des joueurs qui évoluent sur le circuit universitaire québécois jouent aussi sur le circuit provincial civil, ce qui me permet de regarder les scores des joueurs et des tournois précédents. Je peux regarder tel joueur je suis capable de le battre alors pour moi c'est ça. (A7)

Au niveau processus ce serait, comment je vais y arriver, du genre combien de greens, plus des statistiques précises à la partie plutôt qu'un score. (A5)

Pour conclure cette section, tous les participants mentionnent que la routine de performance est importante dans la pratique sportive. Cependant ce ne sont pas tous les golfeurs qui y ont recours. Ensuite, plus de la moitié des répondants utilisent des objectifs de performance avant un tournoi. De ces participants, tous ont mentionné établir ces objectifs de manière personnelle, alors que moins de la moitié consultent leurs entraîneurs afin de fixer leurs objectifs. Pour terminer, les objectifs établis par les golfeurs sont tous en lien avec le résultat, mais certains athlètes utilisent tout de même des objectifs de processus lors de leurs performances.

4.5.4 Éducation et préparation mentale au quotidien.

Les athlètes participants à ce projet ont été interrogés sur leur éducation reçue en lien avec la performance de haut niveau. De ce fait, ils ont répondu à diverses questions touchant l'aspect de la préparation mentale dans le golf.

Tout d'abord, près de l'ensemble des répondants (8) n'entraînent pas l'aspect mental sur une base quotidienne. C'est moins du quart des participants (2) qui sont actifs au niveau de la préparation psychologique dans le cadre de leur entraînement au golf. Ces athlètes témoignent de leur expérience en lien avec l'entraînement mental.

On a beaucoup de rencontres avec des psychologues, hypnologues, tout est interrelié [...] on a aussi un outil qui s'appelle le focus-band pour savoir si tu es dans le vert ou le rouge. On s'entraîne avec ça souvent, de toujours être dans le vert, la zone et on fait des routines

et on doit toujours rester là. Dans le rouge c'est quand tu penses à autre chose, dans une autre partie de ton cerveau alors tu dois rester dans le vert. (A5)

Avec le hockey je l'ai entraîné avec toutes les étapes, toutes les ligues que j'ai passées (A8)

Ensuite, concernant la préparation mentale et l'éducation reçue par les athlètes, les résultats démontrent qu'un peu moins de la moitié des golfeurs ont eu recours à un expert dans le domaine de la psychologie du sport ou de la préparation mentale. La totalité des participants ayant reçu cet aide l'a obtenu par le biais de conférences ou de cours dans le cursus scolaire collégial.

La majorité des répondants n'ont pas reçu cette éducation. Questionnés sur les raisons de ce manque d'information ou d'éducation, 4 golfeurs ont mentionné que ce service n'était pas important pour eux et qu'ils ne voyaient pas la nécessité de développer cet aspect. Ces citations supportent ces résultats.

Je n'ai jamais eu la chance, mais je ne pense pas non plus que je prendrais un service en préparation mentale si c'était disponible. Je ne suis pas stressé dans le golf. (A10)

Non, je n'y ai jamais pensé, je ne pense pas non plus que j'en aurais eu besoin, bin tu sais, peut-être besoin là, mais je jouais pour le plaisir, pas en grosse compétition là donc non. (A1)

Outre le manque d'intérêt envers ce service, les résultats des entrevues démontrent que le manque d'information et le manque d'accessibilité sont des facteurs empêchant les golfeurs d'avoir recours à ce service. En effet, trois participants n'ayant jamais eu recours à ce service ont énuméré une ou l'autre des raisons énoncées, soit l'accessibilité et la manque d'information. Ces golfeurs expliquent pourquoi ils n'ont jamais eu recours à ce service.

Je n'ai jamais eu recours à ça ni entendu parler auparavant non plus. Je sais que le sport-étude avait accès à ça, mais pas moi. (A3)

Non, jamais eu la chance, mais je ne pense pas non plus que je prendrais ce service s'il était disponible. Je ne suis pas stressé dans le golf et comme je dis, je ne suis pas un gars qui veut gagner ou qui veut dominer alors pour moi ce ne serait pas utile je pense bien. (A10)

Jamais vraiment, je n'en ai jamais senti le besoin, même après avoir choké je me trouvais correct, je ne pensais pas que ça pouvait réellement m'aider. (A9)

Pour terminer, les résultats démontrent que la psychologie du sport n'est pas un aspect de la performance utilisée par la majorité des participants. Un peu plus de la moitié des golfeurs n'ont jamais eu d'éducation en lien avec cet aspect du sport. Des raisons telles le manque d'accessibilité, le manque d'information sur les services et le manque d'intérêt sont observables dans cette section.

4.6 Courbes de performance par les athlètes

À la suite des entrevues semi-structurées, les golfeurs ont été invités à dessiner au meilleur de leurs connaissances, différentes courbes de performance. Notamment, ils devaient illustrer la courbe de la performance normale (figure 7), la courbe de la performance de pointe (figure 8), de la léthargie (figure 9) et de l'effondrement de performance (figure 10). Pour chacune de ces courbes, deux exemples ont été choisis³. Voici donc les résultats obtenus de la part des participants.

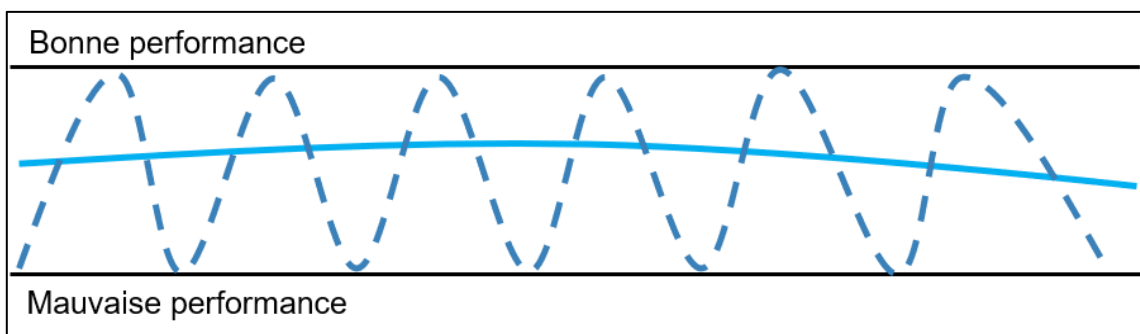


Figure 7. Courbes de la performance normale selon les golfeurs québécois (2018)

³ Les courbes démontrent une évolution de la performance dans le temps. Elles démontrent en ordre, une performance normale, une performance de pointe, une léthargie et un effondrement de performance. Ces courbes ont été illustrées par quelques participants de l'étude.

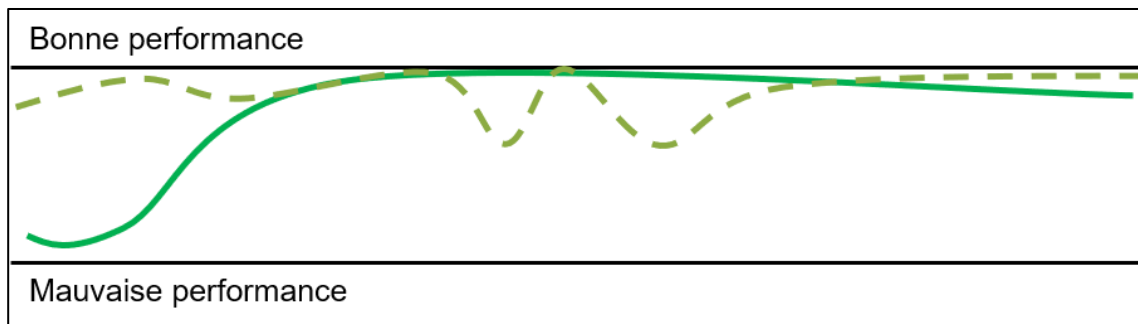


Figure 8. Courbes de performance de pointe selon les golfeurs universitaires québécois (2018)



Figure 9. Courbes de la léthargie selon les golfeurs universitaires québécois (2018)



Figure 10. Courbes de l'effondrement de performance selon les golfeurs universitaires québécois (2018)

CHAPITRE 5 – DISCUSSION

Tout d'abord, le chapitre de la discussion est primordial, car il permet de répondre aux questions de recherches énumérées dans le chapitre de la problématique. Ces questions sont les suivantes : Comment les athlètes définissent-ils l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe ? Quels sont les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions perçus par les athlètes lors d'un effondrement de performance, d'une léthargie et d'une performance de pointe ? Quelles sont les stratégies mentales que les athlètes utilisent pour contrer un effondrement de performance et une léthargie ?

Les résultats de cette étude démontrent en premier lieu que les définitions de l'effondrement de performance, de la léthargie ainsi que de la performance de pointe ne sont pas unanimes et qu'il existe une confusion par rapport à ces concepts. En deuxième lieu, les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions décrites par les athlètes participants à cette étude démontrent qu'il s'agit d'expériences plutôt émotives. En dernier lieu, en ce qui concerne la préparation mentale, les résultats démontrent une inconsistance et un manque d'éducation chez les joueurs de golf d'élite de niveau universitaire québécois. L'analyse des résultats obtenus précédemment permettra d'apporter de nouvelles connaissances et de nouveaux outils pour les entraîneurs et les athlètes d'élite. Dans cette section, il sera notamment question de discuter de l'atteinte ou non des objectifs de recherche mentionnés précédemment. De plus, quelques recommandations et retombées seront proposées en lien avec les résultats de cette étude.

5.1 L'effondrement de performance

La question portant sur la définition de l'effondrement de performance est essentielle dans le cadre de cette recherche. Comme l'indiquait Mesagno et Hill (2013), il existe un consensus commun sur une définition claire de l'effondrement de performance. Les résultats de cette étude démontrent effectivement un manque de connaissances en lien avec le « choking » dans le sport. En effet, plus de la moitié des répondants ont été incapables de mentionner les éléments importants de la définition actuelle de l'effondrement de performance. Ces résultats abondent dans le même sens que les travaux de Hill (2017; 2015; 2013).

5.1.1 La définition de l'effondrement de performance.

Lorsque les golfeurs ont été interrogés, cinq d'entre eux ont tout de même été en mesure d'identifier que l'effondrement de performance avait un lien avec les facteurs externes qui les entourent au moment de performer. Il est alors question des facteurs comme la température au moment de jouer, de la foule ainsi que de son impact, de la connaissance ou non du terrain et de l'importance de la partie. Ces facteurs externes influençant la performance sont très bien documentés dans la littérature actuelle (Cohen-Zada, Krumer, Rosenboim, & Shapir, 2017; Davis, 2015; Gomez, Lorenzo, Jiménez, Navarro, & Sampaio, 2015; Hill et al., 2017; Hill et al., 2018; Hill & Hemmings, 2015; Mesagno & Beckmann, 2017; Nicholls, 2014; Nichols, 2017; W. Smith & Hodge, 2014; Takayuki & Hiroshi, 2015; Vealey et al., 2014). De plus, tel qu'observé dans le cadre de cette recherche, les athlètes n'ont pas été en mesure de différencier une performance sous-standard d'un effondrement de performance. Ce résultat est tout à fait en accord avec les travaux de Mesagno (2013). En effet, peu de gens du domaine sportif ou journalistique sont en mesure de distinguer adéquatement les variations de performance chez les athlètes d'élite (2013).

En concordance avec l'incapacité des sportifs et des gens du public à identifier concrètement un effondrement de performance, ce mémoire permet de donner un nouvel outil important dans l'identification d'un effondrement de performance, c'est-à-dire les courbes de performance. En lien avec la compréhension de la littérature actuelle, il a été possible de créer des courbes illustrant la performance dite normale et l'effondrement de performance. De cette manière, il est clair et facile pour les athlètes et les gens gravitant dans le monde sportif de différencier rapidement la performance normale, la mauvaise performance et l'effondrement de performance. Ultérieurement, il sera aussi question des courbes de la léthargie et de la performance de pointe.

La synthèse des courbes de performance normales est le fruit d'une compréhension des divers concepts de la performance sportive à travers la littérature scientifique actuelle. Ces courbes ont été créées alors qu'il existait une dichotomie entre les niveaux de performances chez les athlètes. Il est difficile pour un athlète d'identifier si une performance concorde avec la moyenne des performances antérieures ou s'il s'agit d'un effondrement de performance dans un moment important. C'est en expliquant ces différences que les courbes ont pris forme, permettant de repérer rapidement les différences de performance selon les habiletés et les standards normaux de performance. Il s'agit d'une évolution des performances dans le temps de manière qualitative ou quantitative, dépendamment des variables qui sont utilisées dans le cadre sportif. Par exemple, il peut s'agir du nombre de points par partie, du nombre de passes réussies ou du pointage au golf. Il s'agit de choisir une variable propre à chaque personne et il sera alors plus facile d'analyser une performance sportive. Dans le cas de ce présent mémoire, il serait possible d'utiliser le pointage d'un golfeur, la distance des « drives », le nombre de « birdies », etc.

Ces courbes ne représentent pas la performance réelle d'un athlète. Cependant, elle démontre une performance hypothétique d'un athlète, peu importe la discipline sportive. Il s'agit uniquement de visualiser divers stades au niveau de l'analyse des performances chez les sportifs, en lien avec la compréhension actuelle de la littérature scientifique.

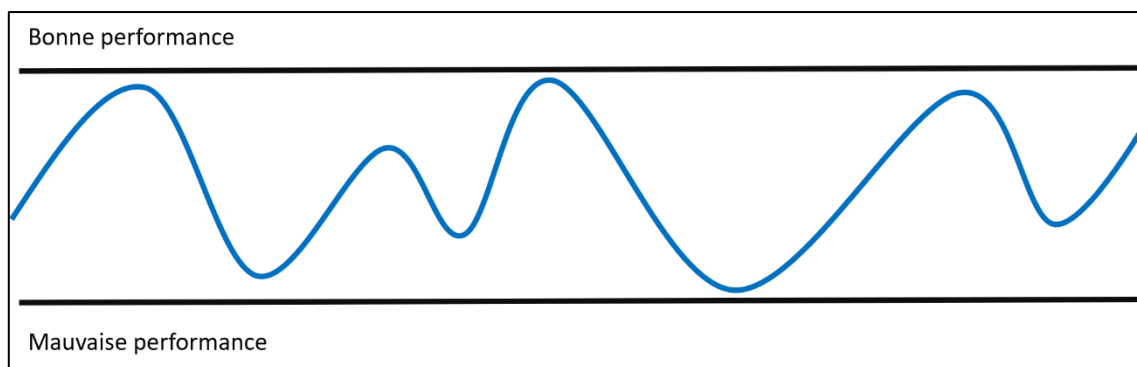


Figure 11. Courbe de la performance normale inconstante

Par exemple, la figure 11 représente une courbe de performance normale inconstante, alors que la performance fluctue passablement. Elle démontre de grandes variations en termes d'amplitude, rejoignant la bonne performance et la mauvaise performance. Il est important

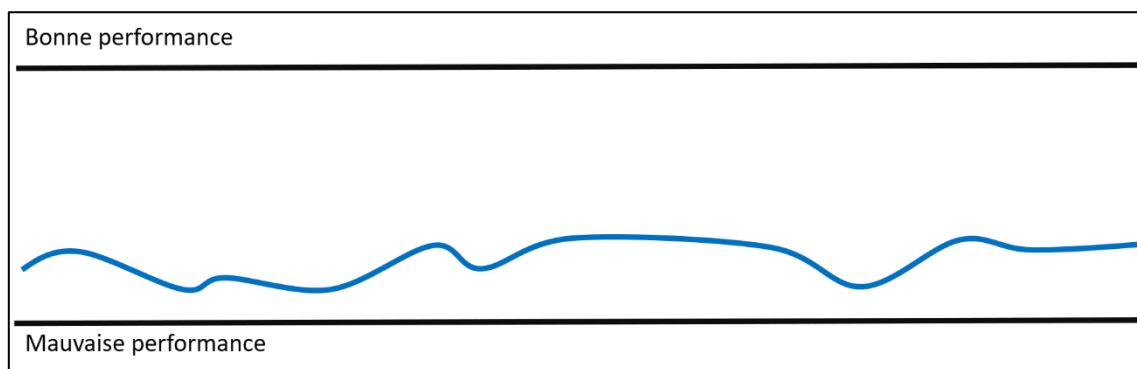


Figure 12. Courbe de la performance normale faible

de spécifier que la performance est en lien avec le potentiel d'un athlète. Par exemple, cette courbe pourrait être celle d'un joueur de golf professionnel ou un joueur amateur junior. La quantification de la performance doit se faire en lien avec les demandes physiques,

techniques, tactiques et mentales selon le niveau de performance. C'est pourquoi ces courbes sont importantes, car elles permettent une analyse des performances selon le calibre et le potentiel de performance de chaque individu.

La figure 12 (p.82) présente quant à elle une courbe de performance normale faible. Inversement à la courbe précédente, la courbe se trouve dans le tiers inférieur du graphique de performance. Ces performances peuvent survenir lorsque les demandes sportives dépassent le niveau d'habileté d'un athlète, ce qui résulte en plusieurs mauvaises performances, devenant ainsi une habitude. Lorsqu'un athlète change de catégorie ou de niveau de compétition, ces performances peuvent diminuer pendant un certain temps. Cette période d'acclimatation peut permettre une éventuelle augmentation au niveau de la performance. À titre d'exemple, un joueur de tennis qui termine sa carrière junior et qui débute sur le circuit professionnel doit s'attendre à obtenir beaucoup moins de succès et à devoir affronter des joueurs plus expérimentés et ainsi devoir performer lors de tournois de plus grande envergure. Ces résultats différents de ceux obtenus dans une catégorie inférieure ne sont pas médiocres pour autant, en revanche, l'athlète et l'entraîneur doivent être conscients qu'il s'agit d'un processus normal d'acquisition de nouvelles habiletés. Avec le temps, ces performances augmenteront et il y aura un changement au niveau des courbes de performance.

La création de ces courbes est un apport majeur dans ce mémoire, car elle permet désormais de visualiser ce qu'est la normalité. Très souvent, les athlètes et les entraîneurs ne sont pas en mesure d'identifier une baisse de performance normale d'un effondrement de performance ou d'une léthargie. Il en va de même pour la performance de pointe et une bonne

performance. Cet outil pourra permettre une meilleure éducation auprès de tous les intervenants du milieu sportif et ainsi avoir une meilleure compréhension au moment d'évaluer les performances des sportifs, amateurs comme professionnels. À titre indicatif, une des questions du guide d'entrevue proposait d'identifier des golfeurs professionnels ayant tendance à s'effondrer plus souvent que les autres joueurs. Plusieurs golfeurs interrogés ont identifié des joueurs ayant de mauvaises performances plutôt que de réel effondrement de performance. Cela dénote un manque de connaissance en lien avec la performance dans le sport. À la lumière de ces entrevues et des résultats obtenus, une meilleure éducation doit être faite auprès des intervenants sportifs.

La courbe en figure 13 représente une synthèse des concepts énumérée dans la littérature ainsi qu'une comparaison avec les courbes faites par les golfeurs. Cette courbe est un élément important de ce mémoire, car elle permet de visualiser rapidement à quoi ressemble un effondrement de performance. Il s'agit d'un des faits saillants de ce projet et une importante avancée pour l'enseignement auprès des entraîneurs et des athlètes d'élite.

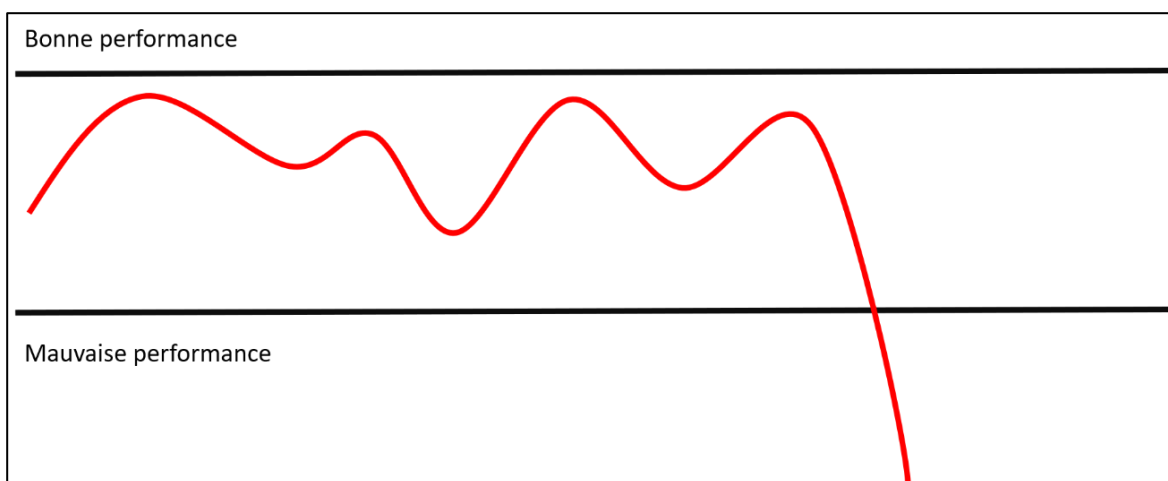


Figure 13. Courbe de l'effondrement de performance

La courbe #13 démontre que la performance normale évolue dans le temps, puis, un à un moment précis, une diminution de performance accrue et marquée survient chez un athlète. Cette diminution drastique se nomme l'effondrement de performance. À noter, la performance de l'individu chute en dessous de la mauvaise performance, ce qui caractérise un épisode d'effondrement de performance d'une baisse normale de performance. Il est important de mentionner que l'effondrement de performance survient lors d'un moment précis et sur une petite période de temps. L'effondrement de performance peut durer au maximum une journée. C'est pourquoi la courbe diminue drastiquement et ne reprend pas sa forme à la suite d'un effondrement de performance (Hill et al., 2009). Cette courbe représente visuellement les thèmes proposés par Mesagno et Hill (2009) dans leur définition de l'effondrement de performance.

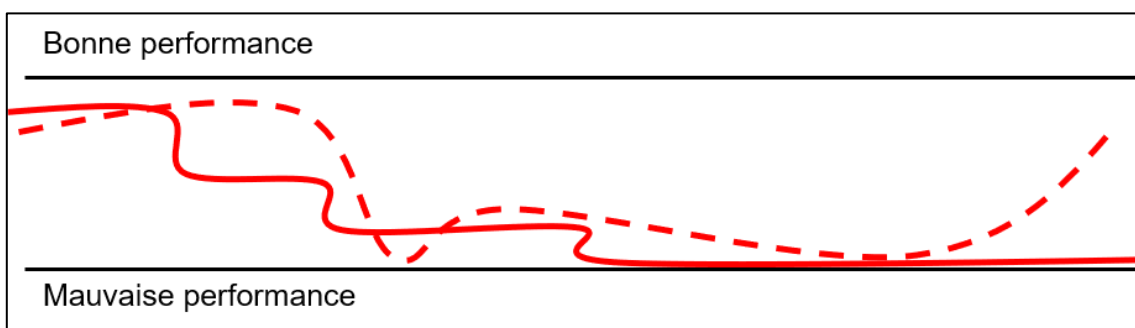


Figure 14. Courbes de l'effondrement de performance selon les golfeurs universitaires québécois

La figure 14 présente deux courbes illustrées par certains des participants lors des entrevues semi-structurées. Comparativement à la figure 13 de la page précédente, la durée de l'effondrement diffère passablement, alors que les courbes dessinées par les athlètes s'étendent sur une longue période de temps, contrairement à la définition actuelle qui mentionne que l'effondrement de performance est soudain et accru. La courbe pointillée illustre davantage une chute de performance comme le modèle catastrophe (Hardy, 1987)

qu'un effondrement de performance. La courbe pleine illustre quant à elle une variation de performance normale basse exprimant une diminution constante de la performance chez un athlète.

5.1.2 Perceptions des pensées, des sentiments, des sensations, et des émotions liées à l'effondrement de performance.

En ce qui concerne les pensées, les sentiments, les sensations, et les émotions perçus par les golfeurs, d'intéressants résultats ont émergé des entrevues semi-structurées. En effet, peu d'études ont porté sur l'aspect personnel et de la perception des athlètes au moment de vivre un effondrement de performance. Les résultats obtenus à la suite des entrevues permettent d'observer que tous les golfeurs ont éprouvé un sentiment de colère pendant et immédiatement après la performance sportive négative. La dernière étude de Hill (2018) portant sur les effets post-effondrement de performance démontre des résultats semblables à ceux de cette étude. Effectivement, les sentiments et les émotions ressenties immédiatement après un effondrement de performance sont principalement la colère et la remise en question. Lors des entrevues avec les participants, peu d'entre eux ont mentionné avoir tiré des leçons positives en lien avec leur expérience d'effondrement de performance. Tel que le mentionnait Vealey (2014), les athlètes qui vivent un effondrement de performance doivent être en mesure d'utiliser cette expérience de manière positive afin de grandir de celle-ci. Les résultats présents démontrent qu'aucun participant n'a été en mesure de voir cette expérience comme étant positive.

La principale raison évoquée par les golfeurs est qu'ils savaient qu'ils étaient en mesure de mieux jouer, mais qu'à ce moment précis, ils étaient incapables de contrôler leurs actions. À plusieurs reprises les participants ont mentionné que peu importe leurs actions, ils

n'étaient plus en mesure de jouer au golf selon leur niveau habituel. Ces propos abondent dans le même sens que les théories du réinvestissement de Masters (1992) et de la conscience personnelle de Beilock (2004; 2007; 2011) au moment de vivre un effondrement de performance. Ces résultats sont intéressants et confirment les propos des études antérieures portant sur l'effondrement de performance et la conscience personnelle (Christensen et al., 2015; Takehiro & Wright, 2016).

5.2 La léthargie

Il a été mentionné précédemment que peu d'études ont porté sur la léthargie. C'est pourquoi la question portant sur la définition de la léthargie par les participants est très importante dans le cadre de ce mémoire. La dernière étude portant sur la léthargie (Ball, 2013) utilise tout de même une définition datant de plusieurs années, soit celle de Taylor (1988), qui stipule que la léthargie est d'un déclin de performance inexplicable par rapport aux performances de base d'un athlète, et ce déclin s'étend sur une période de temps plus longue qu'une variation normale de performance cyclique dans un sport donné. Il est donc essentiel de recueillir la définition des golfeurs, car ce sont eux qui vivent cette diminution de performance à long terme.

5.2.1 La définition de la léthargie.

De manière générale, la définition de la léthargie et celle de l'effondrement de performance sont difficilement dissociées de la part des entraîneurs et des athlètes. Il en a été de même avec les participants à cette étude. Très peu d'études ont été menées sur la léthargie (Ball, 2013; Dunn, Dunn, Gamache, & Holt, 2014; Goldberg, 2005; Taylor, 1988, 1991; Witt, Linkenauger, & Proffitt, 2012) et que la parole n'a jamais été donnée aux athlètes. Près du

tiers des participants de cette étude ont été en mesure de nommer certains points clés de la définition de la léthargie. Il s'agit de termes : longue durée, frustration et pression.

Lorsque les athlètes parlaient de leurs épisodes de léthargie, il était clair que ceux-ci ne parlaient pas de la léthargie selon la définition retenue pour ce mémoire. En effet, la plupart des golfeurs ont fait référence à une mauvaise performance typique d'un cycle de performance normale plutôt qu'à une léthargie. S'ils ne parlaient pas d'une variation normale, il était question d'un effondrement de performance plutôt que d'une situation de léthargie, si bien que certains athlètes ont mentionné le même événement dans les deux cas. Il est clair qu'il existe une incompréhension en lien avec les deux définitions de ces concepts. C'est ce qui est le point saillant principal de ce projet, c'est-à-dire l'incompréhension de l'effondrement de performance et de la léthargie. Cette incompréhension était anticipée au départ de ce projet, elle est désormais confirmée. Tout comme dans le cas de l'effondrement de performance, les participants ont été invités à dessiner des courbes illustrant la léthargie.

5.2.1.1 Les courbes de performance.

Une courbe illustrant la léthargie a été créée à partir de la compréhension de littérature scientifique ainsi que des données obtenues auprès des participants de cette étude. Il s'agit également d'un fait saillant et d'une avancée dans le domaine de la recherche sur ce sujet.

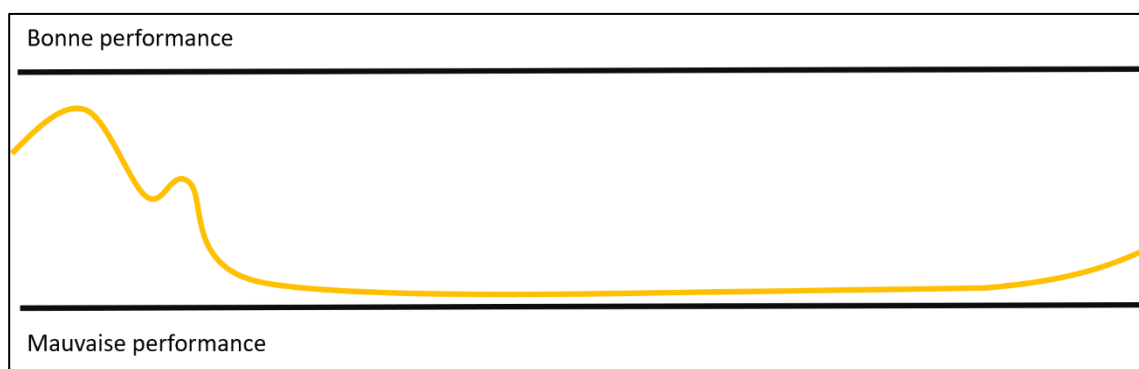


Figure 15. Courbe de la léthargie

Il est plus facile pour les gens de comprendre le phénomène de la léthargie à l'aide de cette courbe de performance. En effet, la figure 15, présentée à la page précédente, démontre à quoi ressemble un épisode de léthargie selon la compréhension de la littérature scientifique. courbe de performance.

Dans cette figure, bien que la variation de performance initiale soit normale, un évènement fait en sorte de créer une diminution de performance qui s'étend sur une longue période de temps. Cette diminution de performance prolongée est appelée la léthargie (Taylor, 1988).

Si l'on compare la vision scientifique présentée à la figure 15 avec celle des golfeurs (figure 16), on observe en pointillé une courbe représentant un effondrement de performance selon la compréhension scientifique présentée précédemment. La diminution de performance



Figure 16. Courbes de la léthargie selon les golfeurs universitaires québécois

présentée en pointillé est trop marquée et subite pour que la courbe représente une léthargie. La courbe pleine illustre quant à elle une performance normale alors qu'il n'y a aucune modification au niveau de la performance. Il n'y a alors aucune diminution de performance observable.

5.2.2 Perception des pensées, des sentiments, des sensations et des émotions liés à la léthargie.

Les participants n'ont pas été en mesure d'expliquer concrètement ce qu'était la léthargie dans le sport. Cependant, lorsqu'ils ont été dirigés par le chercheur, ils ont tout de même été capables de discuter d'une situation léthargique vécue par le passé. Comme il existe très peu d'études portant sur la léthargie (Ball, 2013; Goldberg, 2005; Taylor, 1988, 1991), les résultats obtenus par le biais des entrevues sont très importants alors que pour une rare fois, les athlètes ont eu la parole afin de décrire leurs pensées, leurs sentiments, leurs sensations et leurs émotions en lien avec la léthargie. Les résultats sont très intéressants, car ils permettent d'observer que cette expérience est très négative selon les golfeurs interrogés. Comme il a été permis de voir avec l'effondrement de performance, la frustration a été énumérée par plus de la moitié des golfeurs. De plus, la tristesse et la déception ont été énumérées par les golfeurs. Ces résultats sont importants, car les études précédentes ne font pas état de ces pensées, de ces sentiments, de ces sensations et de ces émotions au moment de vivre une léthargie. En contrepartie, le discours négatif des athlètes en lien avec la léthargie corrobore les résultats de Ball (2013) alors que les athlètes ayant vécu une léthargie ont pour la plupart utilisé un discours interne négatif avant ou pendant leur période léthargique. Les résultats obtenus s'avèrent négatifs, alors que très peu d'athlètes voient une léthargie d'un point de vue constructif. Il est souvent dénoté par les scientifiques (Eysenck & Calvo, 1992; Schilling, 2012; Taylor, 1988, 1991; Vickers & Williams, 2007) et les entraîneurs qu'une léthargie survient sans raison précise ; alors que l'aspect physique, psychologique, technique et tactique sont interdépendants dans la performance d'un athlète. Une léthargie peut être le signe avant-coureur d'une blessure ou d'un signe de surentrainement.

5.3 La performance de pointe

À la lumière des résultats obtenus précédemment, la performance de pointe est clairement le concept le mieux maîtrisé de la part des joueurs de golf dans cette étude. Les golfeurs ont été en mesure de donner de bons exemples et d'expliquer efficacement les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions perçus alors qu'ils vivaient une performance optimale. À plusieurs reprises, les sensations de la performance de pointe (Loehr, 1986) ont été énumérées par les golfeurs, ce qui confirme que leurs performances ont été bel et bien des performances de pointe selon la littérature scientifique. La performance de pointe est un sujet étudié depuis plusieurs années (Csikszentmihaly, 2008), ce qui pourrait expliquer une meilleure connaissance de la part des entraîneurs et des athlètes, notamment en ce qui concerne les 12 sensations (physiquement détendu, mentalement calme, peu d'anxiété, alerte, vigilant, attention sur la tâche, confiant, pilote automatique, sans effort, optimiste, en contrôle et plaisir) de la performance de pointe (Loehr, 1986). De plus, les athlètes et les entraîneurs ont un désir de victoire élevé, une vision d'excellence basée sur les résultats positifs, ce qui pourrait concorder avec une meilleure connaissance des concepts de la performance de pointe (positif) au détriment d'une moins bonne connaissance de la léthargie et de l'effondrement de performance, deux performances négatives.

5.3.1 Les courbes de performance.

Au même titre que les deux concepts précédents, une courbe de performance a été créée selon la compréhension de la littérature scientifique afin de bien exposer visuellement la fluctuation de performance jusqu'au moment de vivre une performance de pointe. Comme la littérature le mentionne, l'atteinte de la performance s'accompagne de 12 sensations, permettant à l'athlète d'obtenir une performance optimale selon ses capacités et son potentiel (Loehr, 1986). La figure 17 ci-bas démontre cette atteinte du plein potentiel alors que la performance varie toujours normalement jusqu'à ce la courbe grimpe et touche à la limite supérieure de la performance.

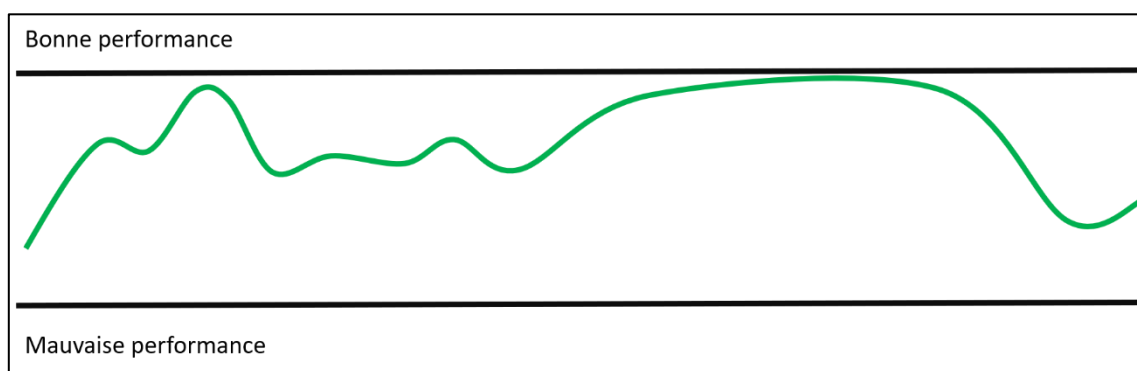


Figure 17. Courbe de la performance de pointe

Les courbes dessinées par les golfeurs (figure 18) démontrent que ce concept est le plus connu des trois, alors que les courbes ressemblent à celle présentée précédemment. La ligne pointillée et pleine touchent toutes les deux au maximum de potentiel, ce qui représente le plus fidèlement la définition de la performance de pointe (Csikszentmihaly, 2008; Loehr, 1986)

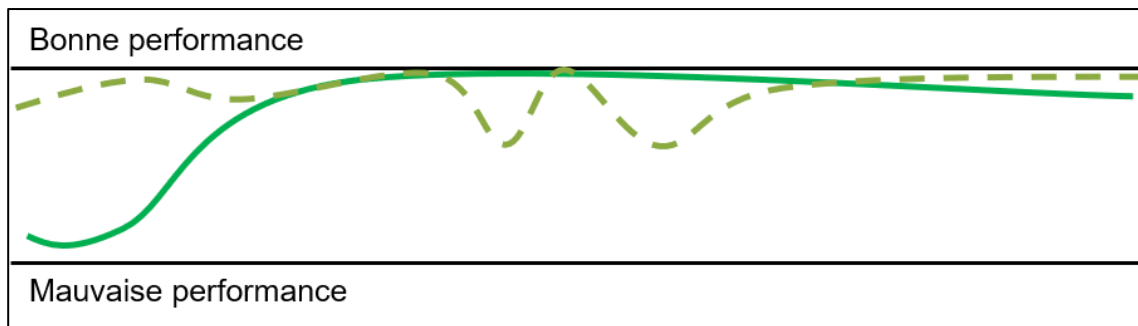


Figure 18. Courbes de la performance de pointe selon les golfeurs universitaires québécois

5.4 Le rôle de la préparation mentale dans le sport

La préparation mentale dans le sport est de plus en plus utilisée, car elle permet aux athlètes de performer à leur plein potentiel (Weinberg & Gould, 2019). De manière générale, les gens du domaine sportif amateur croient que la préparation mentale est utilisée par tous les athlètes d'élite. Dans le cadre de ce mémoire, un des objectifs était de faire l'inventaire des habiletés mentales utilisées par les golfeurs universitaires québécois, jugés comme l'élite dans leur discipline. Plusieurs spécialistes en psychologie du sport (Burton & Raedeke, 2008; Gallucci, 2014; Weinberg & Gould, 2019) s'entendent pour dire que la préparation mentale est un outil important vers l'atteinte de l'excellence.

Les résultats présentés précédemment ont de quoi surprendre. En effet, les golfeurs trouvent important d'avoir une bonne force mentale, mais ils ne s'entraînent pas mentalement sur une base quotidienne. Les réponses données par les athlètes démontrent un manque d'éducation dans le domaine sportif. Il est assez saisissant de constater que tous les athlètes considèrent la force mentale comme un élément fondamental de la performance sportive afin d'obtenir du succès et que peu d'entre eux sont capables d'énumérer des stratégies d'entraînement mental. La littérature scientifique (Weinberg & Gould, 2019),

démontre l'importance d'un équilibre, surtout entre les composants de la performance tel l'aspect physique, l'aspect psychologique et l'aspect technique et l'aspect tactique.

5.4.1 Les routines pré performance.

Les résultats portant sur les routines pré performances sont aussi intéressants, car ils confirment les travaux de plusieurs chercheurs (Mesagno et al., 2008; Mesagno & Mullane-Grant, 2010) sur ce sujet. En effet, les routines pré performances sont jugées essentielles par la totalité des golfeurs, leur permettant ainsi de performer sous pression et dans les moments importants. Les dernières études (Mesagno, 2013; Mesagno & Hill, 2013b; Mesagno & Marchant, 2013; Mesagno et al., 2008, 2009; Mesagno & Mullane-Grant, 2010) confirment que les athlètes performant mieux alors qu'ils maîtrisent une routine préalable à l'exécution d'une habileté. Les athlètes ont aussi parlé des bienfaits d'une routine lors de leurs performances. Ces résultats démontrent l'utilité de la préparation mentale dans le sport, spécifiquement dans la pratique du golf. Lors des entrevues, un seul participant a mentionné ne pas avoir recours aux routines, alors qu'il jugeait que son niveau de jeu était trop faible pour que les routines aient un impact efficace sur ses performances. Cette réflexion est surprenante considérant que préalablement, ce participant a mentionné que les routines et la préparation mentale sont bénéfiques à la performance sportive. C'est pourquoi cette affirmation est contradictoire, alors que la préparation mentale est reconnue comme étant essentielle à la performance optimale dans le sport (Weinberg & Gould, 2019). Les résultats concordent aussi avec les études précédentes faites en lien avec les routines, notamment celles de Mesagno portant sur la respiration, l'utilisation de mots-clés ainsi que de la constance temporelle (Mesagno et al., 2008, 2009; Mesagno & Mullane-Grant, 2010).

5.4.2 Le développement de la force mentale.

Relativement au développement de la force mentale, seulement deux participants pratiquent quotidiennement un ou plusieurs exercices spécifiques en lien avec la préparation mentale. Ces résultats sont majeurs dans le cadre de ce mémoire. Alors que tous les participants mentionnent que la préparation mentale, la force mentale et les routines sont bénéfiques et qu'ils amènent des avantages positifs à la performance sportive, très peu d'entre eux pratiquent un entraînement mental spécifique à leur sport. Il s'agit ici d'athlètes appartenant à l'élite de leur sport, s'entraînant plusieurs heures par semaine afin de performer. Cependant, ils peinent à utiliser des stratégies efficaces pour la gestion du stress par la concentration et pour la confiance, trois aspects essentiels pour éviter de vivre un effondrement de performance ou une léthargie, bien qu'il existe des stratégies efficaces, notamment celles de MAPP, ACT et GIRD de Vealey (2014). Ces résultats sont relativement nouveaux, alors que peu d'études ont donné la parole aux golfeurs par rapport à l'importance de la préparation mentale et de la pratique de celle-ci (Christensen et al., 2015; Hill et al., 2010b; Hill & Hemmings, 2015).

Pour renchérir sur le paradoxe existant entre l'importance de la force mentale et la non-pratique de l'entraînement mental, les réponses données par les athlètes concernant le soutien d'un spécialiste en psychologie sportive ont de quoi surprendre. En effet, moins de la moitié des participants faisait appel à un spécialiste de la préparation mentale. Les raisons évoquées par les participants sont principalement liées à leur méconnaissance générale de la préparation mentale. À plusieurs reprises, les golfeurs ont souligné le fait que peu d'efforts avait été fait de la part de leurs entraîneurs, club sportif et milieu sportif afin de développer le volet psychologique de la performance sportive. Il est important de se questionner par

rapport à ce manque d'éducation, car les athlètes d'élite semblent connaître les bienfaits et les bénéfices de l'entraînement mental. Cependant, ils ne sont pas en mesure de développer des stratégies efficaces. Dans le cadre de ce projet, le manque d'accessibilité, d'enseignement et d'intérêt sont les facteurs soulignés par les athlètes expliquant le manque d'encadrement psychologique dans la pratique de leur discipline sportive. L'entraînement mental est une stratégie efficace afin d'augmenter la confiance. De plus, la pratique quotidienne de routine ainsi que d'exercices de concentration sont bénéfiques pour les athlètes désirant obtenir du succès (Weinberg & Gould, 2019).

5.5 La synthèse de la discussion

Les faits saillants de ce projet sont multiples. Dans un premier temps, la création de multiples courbes de performance expliquant clairement la différence entre la performance normale, la léthargie, la performance de pointe et l'effondrement de performance, permettent de visualiser concrètement les différences importantes entre ces types de performance. Dans un deuxième temps, il existe encore beaucoup de différences entre les perceptions des athlètes concernant les définitions de la léthargie et de l'effondrement de performance. Troisièmement, les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions énumérés lors des entrevues sont des résultats nouveaux concernant le sujet à l'étude. Il s'agit d'un apport important dans la science, alors que les athlètes ont eu la possibilité de donner leur point de vue ainsi que de raconter les histoires personnelles en lien avec le léthargie et l'effondrement de performance. Finalement, l'aspect de la préparation mentale dans le sport ainsi que celui du volet éducationnel sont très pertinents, car ils permettent de constater un manque flagrant à ce niveau dans le domaine sportif universitaire. En effet, il est difficile pour les athlètes d'utiliser des stratégies efficaces pour gérer les lacunes mentales, car ils ont peu ou

pratiquement pas reçu d'enseignement au cours de leur cheminement sportif. Ces lacunes ne se retrouvent pas uniquement qu'au golf, puisque certains participants ayant pratiqué plus d'une discipline sportive ont également souligné cette lacune dans d'autres sports. Pourtant, pour contrer efficacement l'effondrement de performance et la léthargie, la préparation mentale a été identifiée comme étant un aspect important en termes de prévention (Hill et al., 2017; Hill et al., 2018; Hill & Hemmings, 2015; Hill & Shaw, 2013). Il serait donc pertinent d'explorer davantage l'efficacité de l'enseignement des stratégies en préparation mentale chez les athlètes du Québec afin de développer les habiletés requises à la performance dès le plus jeune âge.

5.6 Les forces et les limites de l'étude

Ce projet comporte plusieurs points forts permettant de soutenir l'importance de ce mémoire. Premièrement, le fait de donner la parole aux athlètes est une force majeure dans l'avancement des connaissances en lien avec l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe. Très peu d'études ont permis aux athlètes de donner leurs points de vue sur ces concepts forts importants dans la performance sportive globale. Deuxièmement, le fait que ce mémoire soit en français est un point positif, car il permet la diffusion de ces nouvelles connaissances dans la littérature francophone, un aspect moins développé que la littérature anglophone en lien avec ces sujets. Troisièmement, la triangulation utilisée lors de l'analyse des données est une force majeure dans ce projet. En effet, lors de la triangulation des analyses, une concordance de plus de 90 % a été obtenue de la part des trois analystes. Cela démontre une solidité des données et une crédibilité importante face aux résultats obtenus.

En ce qui a trait aux limites de cette étude, tout d'abord il y a l'effet de désirabilité sociale des participants. En effet, les questions d'entrevues portaient sur des événements négatifs dans la carrière des joueurs de golf universitaire. Il est possible que certains participants aient modifié ou omis involontairement de mentionner certaines informations relatives aux moments d'effondrement de performance ou de léthargie afin d'obtenir une meilleure désirabilité sociale auprès du chercheur. De plus, les moments difficiles vécus par les athlètes sont difficiles à se remémorer alors que plusieurs d'entre eux ont mentionné avoir voulu oublier ces moments le plus rapidement possible afin de pouvoir performer de manière optimale dans le futur.

CONCLUSION

Pour débiter cette conclusion, il est important de rappeler les trois questions de recherche de ce mémoire.

- Comment les athlètes définissent-ils l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe ?
- Quelles sont les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions, perçus par les athlètes lors d'un effondrement de performance, d'une léthargie et d'une performance de pointe ?
- Quelles sont les stratégies mentales que les athlètes utilisent pour contrer un effondrement de performance ou une léthargie ?

Tout d'abord, concernant la définition de l'effondrement de performance, de la léthargie ainsi que de la performance de pointe, il est juste de dire que cette question de recherche a été répondue. En effet, à la suite de l'analyse des entrevues semi-structurées, il est clair que les définitions de l'effondrement de performance et de la léthargie ne sont pas bien comprises par les joueurs de golf. À plusieurs reprises, les athlètes ont eu de la difficulté à exprimer clairement la différence entre les deux problèmes de performance. Les résultats et l'analyse démontrent qu'une confusion subsiste toujours quant aux définitions scientifiques et populaires de ces deux concepts. Cependant, malgré le fait que la léthargie et l'effondrement de performance sont incomprises, le concept de performance de pointe est toutefois bien maîtrisé par les participants.

Puisque peu d'études ont donné la parole aux athlètes en lien avec l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe, les résultats obtenus sont fort pertinents et intéressants concernant la deuxième question de recherche. En effet, plusieurs pensées,

sentiments, sensations et émotions ont émergé dans cette étude permettant ainsi de mieux comprendre les athlètes alors que ceux-ci vivent une période difficile au niveau sportif. Par exemple, la colère, la frustration et la tristesse. Ces résultats permettent donc d'en apprendre davantage sur l'impact direct des pensées, des sentiments, des sensations et des émotions pendant et après une situation d'effondrement de performance ou d'une léthargie.

Dernièrement, en ce qui concerne les stratégies mentales utilisées par les athlètes, cette question a été répondue et de manière très éloquente. En effet, les athlètes considèrent que l'entraînement mental est primordial afin d'obtenir du succès dans la pratique du golf. Cependant, très peu d'entre eux ont une routine pré performance, pratiquent des exercices d'entraînement mental ou seraient intéressés par la consultation avec des spécialistes dans le domaine de la préparation mentale.

Ces résultats démontrent qu'il doit y avoir un meilleur travail de fait auprès des équipes sportives d'élite ainsi qu'auprès des athlètes de haut niveau afin de promouvoir la préparation mentale et ainsi favoriser le développement optimal des athlètes québécois.

Les retombées possibles à la suite ce projet de recherche sont nombreuses. Premièrement, une meilleure éducation dans le réseau du sport étudiant québécois, permettrait ainsi à tous les athlètes sport-études d'avoir de meilleures connaissances et plus d'outils afin de faire face aux situations difficiles au courant de leur carrière. Deuxièmement, un meilleur encadrement au niveau des fédérations sportive, permettrait aussi aux entraîneurs d'avoir de meilleures connaissances en ce qui a trait à l'entraînement mental. Troisièmement, des retombées théoriques importantes peuvent découler de ce projet, car tel que mentionné à plusieurs reprises, plusieurs personnes du domaine sportif ont de la difficulté à différencier

une léthargie et un effondrement de performance. Ces nouvelles connaissances pourront permettre à la population générale de mieux utiliser ces termes au quotidien.

Enfin, plusieurs recherches futures pourraient découler de ce projet. Dans un premier temps, très peu d'études ont été menées en lien avec la léthargie. Il serait pertinent de s'interroger davantage sur les mécanismes et les causes de la léthargie auprès d'autres scientifiques et sportifs. Enfin, il serait pertinent d'interroger les athlètes ayant vécu une léthargie et connaître leurs perceptions vis-à-vis cette difficile période, ainsi que les modifications apportées à leur entraînement à la suite d'un problème de performance. Par la suite, il serait bien de voir l'impact d'un programme d'entraînement de méditation pleine conscience sur la performance de pointe, la léthargie et l'effondrement de performance. En terminant, il serait à propos d'interroger des entraîneurs chevronnés concernant leurs perceptions de l'effondrement de performance et de la léthargie dans le monde du sport.

Références

- Ainsley, D. (2012). La léthargie se poursuit. *Le Quotidien*. Repéré à <http://www.lapresse.ca/le-quotidien/sports/sagueniens/201211/04/01-4590208-la-lethargie-se-poursuit.php>
- Andrew, B., John, E., & Carolyn, S. (2014, 28 février). *The Hot Hand: A New Approach to an Old "Fallacy"*. Communication présentée au MIT SLoan Sports analytics conference, Hynes Convention Center, Boston.
- April, J., & Larouche, H. (2007). L'adaptation et la flexibilité d'une chercheuse dans l'évolution de sa démarche méthodologique. *Recherches qualitatives*, 26(2), 8.
- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, Anxiety, and Performance: A Reexamination of the Inverted-U Hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436-444.
- Ball, C. T. (2013). Unexplained sporting slumps and causal attributions. *Journal of Sport Behavior*, 36(3), 233-241.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. doi: 10.1037/0022-3514.46.3.610
- Baumeister, R. F., Hamilton, J. C., & Tice, D. M. (1985). Public versus private expectancy of success: Confidence booster or performance pressure? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1447-1457. doi: 10.1037/0022-3514.48.6.1447
- Baumeister, R. F., & Showers, C. J. (1986). A review of paradoxical performance effects - choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16(4), 361-383.
- Beilock, S., Bertenthal, B., McCoy, A., & Carr, T. (2004). Haste does not always make waste: Expertise, direction of attention, and speed versus accuracy in performing sensorimotor skills. *Psychonomic Bulletin & Review*, 11(2), 373-379. doi: 10.3758/BF03196585
- Beilock, S., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701-725. doi: 10.1037/0096-3445.130.4.701

- Beilock, S., & Carr, T. H. (2005). When High-Powered People Fail: Working Memory and "Choking Under Pressure" in Math. *Psychological Science*, 16(2), 101-105. doi: 10.1111/j.0956-7976.2005.00789.x
- Beilock, S., & Gray, S. (2007). Why do athletes choke under pressure. *Handbok of sport psychology*, 425-444.
- Beilock, S., Kulp, C. A., Holt, L. E., & Carr, T. H. (2004). More on the Fragility of Performance: Choking Under Pressure in Mathematical Problem Solving. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(4), 584-600. doi: 10.1037/0096-3445.133.4.584
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens a des données brutes. *Recherches Qualitatives*, 2(26), 1-18.
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Bray, S. R., Jones, M. V., & Owen, S. (2002). The Influence of Competition Location on Athletes' Psychological States. *Journal of Sport Behavior*, 25(3), 231.
- Bray, S. R., & Widmeyer, W. N. (2000). Athletes' Perceptions of the Home Advantage: An Investigation of Perceived Causal Factors. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 1.
- Bueno, J., R.S., W., Fernandez-Castro, J., & Capdevilla, L. (2008). Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. 9, 786-799. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.11.003
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). Attention and self-regulation. *Springer*.
- Christensen, W., Sutton, J., & McIlwain, D. (2015). Putting pressure on theories of choking: Towards an expanded perspective on breakdown in skilled performance. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(2), 253-293. doi: 10.1007/s11097-014-9395-6
- Cogan, K. (2014). Moving Past Performance Slumps. *Olympic Coach*, 25(3), 12-14.

- Cohen-Zada, D., Krumer, A., Rosenboim, M., & Shapir, O. M. (2017). Choking under pressure and gender: Evidence from professional tennis. *Journal of Economic Psychology*, 61, 176-190. doi: 10.1016/j.joep.2017.04.005
- Csikszentmihaly, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
- Daniel, M. (1981). Choke and what you can do about it. *Scholastic Coach*, 51(5), 70-72.
- Davis, H. (2015). Choking: The Case of Jana Novotna: "One of the most famous collapses in sport. Repéré à <http://believeperform.com/performance/choking-the-case-of-jana-novotna-one-of-the-most-famous-collapses-in-sport/>
- DeCaro, M. S., Thomas, R. D., Albert, N. B., & Beilock, S. (2011). Choking under pressure: Multiple routes to skill failure. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(3), 390-406. doi: 10.1037/a0023466
- Dolch, C. (2009). Van de Velde's collapse one of wackiest Open moments. Repéré le November 15, à <http://www.pgatour.com/news/2009/07/14/dolchcolumn.html>
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gamache, V., & Holt, N. L. (2014). A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 298-324.
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66(3), 183-201. doi: 10.1037/h0047707
- Edwards, T., Hardy, L., Kingston, K., & Gould, D. (2002). A Qualitative Analysis of Catastrophic Performances and the Associated Thoughts, Feelings, and Emotions. *Sport Psychologist*, 16(1), 1.
- ESPN. (2015). Rory McIlroy: Masters meltdown 'most important day of my career'. Repéré le november 15, à http://www.espn.co.uk/golf/story/_/id/12603182/rory-mcilroy-says-masters-2011-collapse-was-most-important-day-my-career
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434. doi: 10.1080/02699939208409696

- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche* (3e). Chenelière Éducation.
- Franziska, L., Laborde , S., & Mesagno, C. (2014). Nonautomated Pre-Performance Routine in Tennis: An Intervention Study. *Journal of Applied Sport Psychology*(00), 1-9. doi: 10.1080/10413200.2014.957364
- Gallucci, N. T. (2014). *Sport Psychology performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams* (2nd edition). Psychology Press.
- Geukes, K., Mesagno, C., Hanrahan, S. J., & Kellmann, M. (2013). Activation of Self-Focus and Self-Presentation Traits Under Private, Mixed, and Public Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(1), 50-59.
- Gilovich, T., Vallone, R., & Tversky, A. (1985). The hot hand in basketball: On the misperception of random sequences. *Cognitive Psychology*, 17(3), 295-314. doi: [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(85\)90010-6](https://doi.org/10.1016/0010-0285(85)90010-6)
- Goldberg, A. S. (2005). *Sports Slump Busting*. Coral Springs, FL: Llumina Press.
- Gomez, M. Á., Lorenzo, A., Jiménez, S., Navarro, R. M., & Sampaio, J. (2015). Examining choking in basketball: effects of game outcome and situational variables during last 5 minutes and overtimes. *Perceptual & Motor Skills*, 120(1), 111-124.
- Gray, R. (2004). Attending to the Execution of a Complex Sensorimotor Skill: Expertise Differences, Choking, and Slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10(1), 42-54. doi: 10.1037/1076-898X.10.1.42
- Green, B., & Zwiebel, J. (2016, 11 mars). *The Hot-Hand Fallacy: Cognitive Mistakes or Equilibrium Adjustments? Evidence from Major League Baseball*. Communication présentée au MIT SLOAN Sports Analytics Conference, Boston Convention And Exhibition Center.
- Gucciardi, D. F., & Dimmock, J. A. (2008). Choking under pressure in sensorimotor skills: Conscious processing or depleted attentional resources? *Psychology of Sport & Exercise*, 9(1), 45-59.
- Gucciardi, D. F., Longbottom, J.-L., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2010). Experienced Golfers' Perspectives on Choking Under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(1), 61-83.

- Hardy, L., & Mullen, R. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87(4), 621.
- Hardy, L., Parfitt, G., & Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: a test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sports Sciences*, 12(4), 327-334.
- Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2004). Is self-confidence a bias factor in higher-order catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(3), 359-368.
- Harwitt, S. (2015). The slump of Eugenie Bouchard. *ESPN*. Repéré à http://www.espn.com/tennis/story/_/id/12694778/tennis-slump-eugenie-bouchard
- Hill, D. M., Carvell, S., Matthews, N., Weston, N. J. V., & Thelwell, R. R. C. (2017). Exploring choking experiences in elite sport: The role of self-presentation. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 141-149. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.09.001>
- Hill, D. M., Cheesbrough, M., Gorczynsky, P., & Matthews, N. (2018). *The consequences of choking in sport: A constructive or destructive experience?* Swansea University.
- Hill, D. M., Hanton, S., Fleming, S., & Matthews, N. (2009). A re-examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science*, 9(4), 203-212.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010a). Choking in sport: a review. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 3(1), 24-39.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010b). A Qualitative Exploration of Choking in Elite Golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 221-240.
- Hill, D. M., & Hemmings, B. (2015). A phenomenological exploration of coping responses associated with choking in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 7(4), 521-538.
- Hill, D. M., & Shaw, G. (2013). A qualitative examination of choking under pressure in team sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 14(1), 103-110.
- Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional Focus, Dispositional Reinvestment, and Skilled Motor Performance Under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(1), 49-68.

- Jones, S. R., & Arminio, J. (2013). *Negotiating the Complexities of Qualitative Research in Higher Education*. Routledge.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, Mass.:: Stephen Greene Press. Repéré à <http://sbiproxy.uqac.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPH189865&login.asp&lang=fr&site=ehost-live>
- Masters, R. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown. *British Journal of Psychology*, 83(3), 343.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1(2), 160-183.
- Masters, R., Polman, R. C. J., & Hammond, N. V. (1993). 'Reinvestment': A dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure. *Personality and Individual Differences*, 14(5), 655-666. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90113-H](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(93)90113-H)
- Maxwell, A. J. (1996). *Qualitative Research Design: An Interactive Approach*.
- Maxwell, J. (2012). *Qualitative Research Design: An Interactive Approach* (3e). Sage Publications;.
- Mesagno, C. (2013). Performance under pressure. *International Journal of Sport Psychology*, 44(4), 263-265.
- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 170-175. doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.05.015>
- Mesagno, C., & Hill, D. (2013). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International Journal of Sport Psychology*, 44(4), 267-277.
- Mesagno, C., & Hill, D. M. (2013a). Choking under pressure debate: Is there chaos in the brickyard? *International Journal of Sport Psychology*, 44(4), 288-293.
- Mesagno, C., & Hill, D. M. (2013b). Definition of choking in sport: Re-conceptualization and debate. *International Journal of Sport Psychology*, 44(4), 267-277.

- Mesagno, C., & Marchant, D. (2013). Characteristics of Polar Opposites: An Exploratory Investigation of Choking-Resistant and Choking-Susceptible Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 72-91.
- Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T. (2008). A Pre-Performance Routine to Alleviate Choking in "Choking-Susceptible" Athletes. *Sport Psychologist*, 22(4), 439-457.
- Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T. (2009). Alleviating Choking: The Sounds of Distraction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 131-147.
- Mesagno, C., & Mullane-Grant, T. (2010). A Comparison of Different Pre-Performance Routines as Possible Choking Interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 343-360.
- Myles, S. (2017). Bouchard's big slump a series of unfortunate events. Repéré à <http://tennis.life/2017/04/27/bouchards-big-slump-series-unfortunate-events/>
- Nicholls, A. (2014). Performing Under Pressure: How to Avoid Choking in Sport. *Peak Performance*, (324), 1-5.
- Nichols, E. E. (2017). *The influence of affect regulation on paradoxical performance effects or choking in sports*. ProQuest Information & Learning, US.
- O'connor, I. (2016). Jordan Spieth's collapse at the Masters the most shocking in golf history. Repéré le novembre 15, à http://www.espn.co.uk/golf/masters16/story/_/id/15176844/jordan-spieth-collapse-masters-most-shocking-golf-history
- Orne, J., & Bell, M. M. (2015). *An Invitation to Qualitative Fieldwork: A Multilogical Approach*. Routledge.
- Oudejans, R. R. D., & Pijpers, J. R. (2010). Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(1), 44-50.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Method* (3e). SAGE Publications.
- Perrota, T. (2014). Sloane Stephens Remains in a Grand Slump. *The wall street journal*. Repéré à <http://www.wsj.com/articles/sloane-stephens-falls-in-second-round-of-u-s-open-1409166480>

- Pitney A., W., & Parker, J. (2009). *Qualitative research in physical activity and the health professions*. Human Kinetics.
- Reeves, J. L., Tenebaum, G., & Lidor, R. (2007). Choking in front of the goal : The effects of self-counsciousness training. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5(3), 240-254.
- Sarason, I. G. (1988). Anxiety, self-preoccupation and attention. *Anxiety Research*, 1, 3-7.
- Savoie-Zjac, L., & Karsenti, T. (2011). *La recherche qualitative/interprétative en éducation*. Montréal, QC: ERPI.
- Schilling, M. F. (2012). The Surprising Predictability of Long Runs. *Mathematics Magazine*, 85(2), 141-149. doi: 10.4169/math.mag.85.2.141
- Smith, B., & C. Sparkles, A. (2014). *Qualitative recherche methods in sport, exercise and health*. Taylor and Francis Group.
- Smith, B., & C. Sparkles, A. (2017). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. Taylor and Francis Group.
- Smith, W., & Hodge, K. (2014). Public Expectation, Pressure, and Avoiding the Choke: A Case Study from Elite Sport. *Sport Psychologist*, 28(4), 375-389.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport exercise and health* (Routledge).
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Routledge.
- St-Laurent, S. (2015). La léthargie de Karlsson. *Le Droit*.
- Strauss, B. (2002). Social facilitation in motor tasks: A review of research and theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 237-256. doi: 10.1016/S1469-0292(01)00019-X
- Takayuki, M., & Hiroshi, S. (2015). Factors Related to Choking under Pressure in Sports and the Relationships among Them. *International Journal of Sport & Health Science*, 13, 1-16.

- Takehiro, I., & Wright, P. (2016). Relationships among Movement Reinvestment, Decision-Making Reinvestment, and Perceived Choking. *International Journal of Coaching Science*, 10(1), 25-35.
- Taylor, J. (1988). Slumpbusting: A Systematic Analysis of Slumps in Sports. *Sport Psychologist*, 2(1), 39-48.
- Taylor, J. (1991). Slumpbusting: overcoming performance slumps. *Sport Psychology Training Bulletin*, 2(4), 1-6.
- Tenenbaum, G., & Becker, B. (2005). Is Self-Confidence a Bias Factor in Higher-Order Catastrophe Models? An Exploratory Analysis--A Critique. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(3), 375-381.
- The Associated Press. (2016). Eugenie Bouchard's slump continues with loss at Miami Open. *CBC Sports*. Repéré à <http://www.cbc.ca/sports/tennis/eugenie-bouchard-s-slump-continues-with-loss-at-miami-open-1.3505103>
- The Canadian Press. (2012). Now that's a slump : Gomez scoreless for year. *The Chronicle Herald*. Repéré à <http://thechronicleherald.ca/sports/59634-now-s-slump-gomez-scoreless-year>
- Thomas, D. (2006). A General Inductive Approach for Analyzing Qualitative Evaluation Data. *American Journal of Evaluation*, 27, 237-246. doi: 10.1177/1098214005283748
- Thomas, D. R. (2006). A General Inductive Approach for Analyzing Qualitative Evaluation Data. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246. doi: 10.1177/1098214005283748
- Triplett, N. (2008). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. Dans D. Lavallee, J. M. Williams, M. V. Jones, & H. J. Peters (Éds.), *Key studies in sport and exercise psychology*. (pp. 113-130). Maidenhead, BRK, England: Open University Press.
- Ulrich, N. (2014). Mired in slump, Browns QB Brian Hoyer says, 'It's crazy how fast things change'. *Akron Beacon Journal*,. Repéré à <http://www.ohio.com/blogs/cleveland-browns/cleveland-browns-1.270107/mired-in-slump-browns-qb-brian-hoyer-says-it-s-crazy-how-fast-things-change-1.547818>

- Van Der Maren, J.-M. (2003). *La recherche appliquée en pédagogie. Des modèles pour l'enseignement*. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur. doi: 10.3917/dbu.maren.2003.01. Repéré à <https://www.cairn.info/la-recherche-appliquee-en-pedagogie--9782804143084.htm>
- Vealey, R. S., Low, W., Pierce, S., & Quinones-Paredes, D. (2014). Choking in Sport: ACT on It! *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(3), 156-169.
- Vickers, J. N., & Williams, A. M. (2007). Performing Under Pressure: The Effects of Physiological Arousal, Cognitive Anxiety, and Gaze Control in Biathlon. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 381-394.
- Wallace, H. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 429-438.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th). Human Kinetics.
- Wilson, M. (2008). From processing efficiency to attentional control: a mechanistic account of the anxiety-performance relationship. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1(2), 184-201.
- Witt, J. K., Linkenauger, S. A., & Proffitt, D. R. (2012). Get Me Out of This Slump! Visual Illusions Improve Sports Performance. *Psychological Science* (Sage Publications Inc.), 23(4), 397-399.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (2007). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Zajonc, R. B., & Sales, S. M. (1966). Social Facilitation of Dominant and Subordinate Responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2, 160-168.

Guide général d'entrevue qualitative

OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L'ÉTUDE :

**EXPLORER L'HISTOIRE ATHLÉTIQUE DE JOUEURS DE GOLF
PROFESSIONNELS QUÉBÉCOIS AFIN D'EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR
L'EFFONDREMENT DE PERFORMANCE ET LA LÉTHARGIE**

Ce guide d'entrevue s'inspire de l'étude de Hill et al. (2010) ainsi que de celle de Gucciardi al. (2010) qui traitent entre autres de l'effondrement de performance et la léthargie dans le golf.

Parcours et cheminement

1. Quelle est votre expérience en tant que golfeur ?
 - 1.1 Comment s'est développé votre parcours dans ce sport depuis les tous débuts ?
 - 1.2 Depuis combien de temps jouez-vous au golf ?
 - 1.3 Quels sont les faits saillants positifs de votre carrière ?
 - 1.4 Quels sont les faits saillants négatifs de votre carrière ?

Apprentissage implicite vs explicite (Beilock & Carr, 2001)

2. De quelle manière avez-vous développé vos habiletés reliées au golf ?
 - 2.1 Pouvez-vous me parler des approches utilisées par vos entraîneurs afin de développer ces habiletés ?
 - 2.2 Aujourd'hui, quelle stratégie utilisiez-vous afin de perfectionner vos performances au golf ?

L'effondrement de performance (Baumeister, 1984; Beilock & Carr, 2001; Hill et al., 2010a)

3. Selon vous, comment peut-on définir l'effondrement de performance ?
4. Croyez-vous avoir déjà vécu un effondrement de performance dans votre carrière de golfeur ? Pourquoi ?
 - 4.1 Pouvez-vous me décrire le contexte de cet effondrement de performance
 - 4.2 Comment avez-vous vécu cette expérience ?
 - 4.3 Quelles sensations avez-vous ressenti lors de cette performance ?
 - 4.4 Quels sentiments vous ont habités lors de cette performance ?
 - 4.5 Pouvez-vous me décrire l'environnement de compétition lors de votre effondrement de performance ?
 - 4.6 Pouvez-vous me nommer un(e) joueur (euse) de golf professionnel (le) ayant tendance à « choker » ?
 - 4.6.1 Pourquoi cette personne est-elle susceptible de « choker » plus qu'une autre selon vous ?
 - 4.6.2 Quels sont les traits de personnalité de cette personne ?

La léthargie (Taylor, 1991)

5. Pouvez-vous définir la léthargie dans vos propres mots ?
6. Croyez-vous avoir déjà vécu une léthargie ? Pourquoi ?
 - 6.1 Pouvez-vous me décrire le contexte de cette léthargie ?
 - 6.2 Comment avez-vous vécu cette expérience ?
 - 6.3 Quelles sensations avez-vous ressenti lors de cette période ?
 - 6.4 Quels sentiments vous ont habités lors de cette léthargie ?
 - 6.5 Pouvez-vous me nommer un(e) joueur (euse) de golf professionnel (le) ayant tendance à vivre une léthargie ?

La performance de pointe (Csikszentmihaly, 2008)

7. Croyez-vous avoir déjà vécu une performance de pointe ? Pourquoi ?
 - 7.1 Pouvez-vous me décrire le contexte de cette performance ?
 - 7.2 Comment avez-vous vécu cette expérience ?
 - 7.3 Quelles sensations avez-vous ressenti lors de cette période ?
 - 7.4 Quels sentiments vous ont habités lors de cette performance de pointe ?

La préparation pré performance (Mesagno & Mullane-Grant, 2010)

8. Lors de vos compétitions, établissez-vous des objectifs pré-compétition ? (Public/Privé)

8.1 Comment établissez-vous ces objectifs ?

9. Lors de vos compétitions, de quelle façon la foule et vos adversaires influencent-ils votre manière de jouer ? (Distractions/Self-Focus)

9.1 Lors de votre effondrement de performance, cette-dernière a-t-elle influencé votre performance, si oui de quelle manière ?

10. De quelle manière les regards d'autrui influencent votre performance sportive ? (Distractions/Self-Focus)

Les stratégies d'entraînement mentale (Gucciardi et al., 2010)

11. Selon-vous, comment la force mentale influence-t-elle les performances sportives ?

11.1 De quelle manière la routine est-elle bénéfique lors de vos performances ?

11.2 La force mentale est-elle un aspect que vous entraînez au quotidien ? Si oui, comment ?

11.3 Avez-vous déjà eu recours à un expert dans le domaine de la préparation mentale ? Si oui, veuillez développer sur ce sujet.

12. Selon vous, est-ce possible pour un athlète d'éviter une situation d'effondrement de performance dans une carrière sportive ? Si non, pourquoi ? Si oui, comment ?

13. Avez-vous des questions ou des éléments pertinents à ajouter qui pourrait m'être utile à mieux comprendre le phénomène de l'effondrement de performance ?

Appendice A

Le questionnaire socio-démographique

DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES

Code numérique : _____

Date : ____/____/____

année mois jour

1. Quel est votre âge ? :

Homme ☐ Femme ☐

2. Depuis combien de temps est-ce que vous jouez au golf ?

3. Quel est votre handicap ?

4. Depuis combien de temps êtes-vous certifié professionnel de l'AGP ?

5. Quels sont vos trois principaux objectifs en vue de la prochaine saison ?

6. Quelles sont vos plus belles réalisations en lien avec le golf ?

7. En moyenne, combien fois jouez-vous par semaine ? _____

8. Hors-saison, combien d'heures par semaine en moyenne consacrez-vous à l'entraînement en prévision de la prochaine saison de golf ?

9. Sur une échelle de 1 à 7, quel est le seuil de douleur que vous êtes prêt à endurer afin de participer à une partie ?

1

2

3

4

5

6

7

Je ne joue pas si
j'ai de la douleur,
quelle qu'elle
soit.

Je joue même si la
douleur est
insoutenable

10. Est-ce que vous pouvez placer ces activités en ordre de priorité, 1 étant la plus importante et 9 la moins importante ?

- | | | |
|----|---------------------------------|-------|
| a. | Mes amis | _____ |
| b. | Ma famille | _____ |
| c. | Mes loisirs (autre que le golf) | _____ |
| d. | Le golf | _____ |
| e. | Avoir une relation amoureuse | _____ |
| f. | Travailler | _____ |
| g. | L'école (mes études) | _____ |
| h. | Autre. Spécifiez : _____ | _____ |

11. Sur une échelle de 1 à 7, quelle est la proportion de vos amis reliés au monde du golf ?

1	2	3	4	5	6	7
Aucun			La moitié			Tous

12. Sur une échelle de 1 à 7, quelle est la proportion de vos discussions qui sont reliées au golf ?

1	2	3	4	5	6	7
Aucune			La moitié			Toutes

13. Sur une échelle de 1 à 7, quelle proportion du temps passez-vous à écouter la télévision en lien avec le golf ?

1	2	3	4	5	6	7
Je n'écoute jamais le golf à la télévision			La moitié des émissions que j'écoute sont consacrées au golf			J'écoute uniquement des émissions reliées au golf

14. Sur une échelle de 1 à 7, quelle est la proportion de vos lectures qui sont reliées au golf (techniques, tactiques, biographies, etc.) ?

1	2	3	4	5	6	7
Aucune			La moitié			Toutes

15. Sur une échelle de 1 à 7, quelle proportion du temps passez-vous à jouer à des jeux vidéo (Xbox 360, PS3, ordinateur, etc.) en lien avec le golf ?

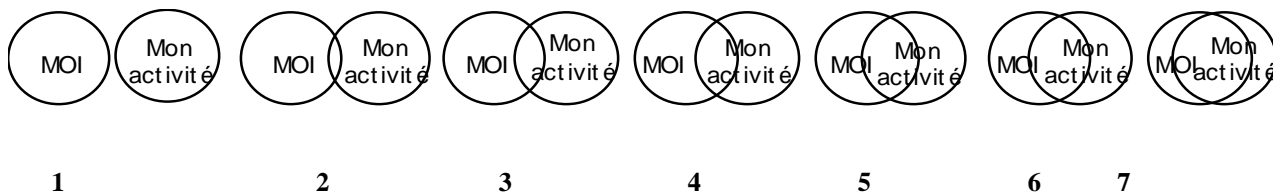
1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Je ne joue jamais
à des jeux vidéo
ou je ne joue
jamais à des jeux
vidéo de golf

La moitié des
jeux vidéo que je
joue sont des jeux
de golf

Je joue seulement
à des jeux vidéo
ayant comme
thème le golf

16. Encerclez le dessin qui représente le mieux la relation entre vous et le golf.



MERCI DE VOTRE COLLABORATION !

Appendice B

Lettre de recrutement des participants



Université du Québec
à Chicoutimi

Formulaire de recrutement et consentement à un projet de recherche sur l'effondrement de performance et la léthargie

L'effondrement de performance et la léthargie dans le sport chez des joueurs de golf professionnels

Marc-Antoine Roussel, Étudiant à la Maîtrise en Médecine Expérimentale
Jacques Plouffe, Ph. D. Professeur agrégé en kinésiologie
Département des sciences de la santé
Université du Québec à Chicoutimi

Madame, Monsieur,

La présente est pour vous inviter à participer à une étude portant sur l'effondrement de performance et la léthargie dans le golf. Ce projet est supervisé par un kinésiologue étudiant à la maîtrise en Médecine Expérimentale ainsi qu'un par un professeur du département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi. Avant de confirmer votre participation, veuillez prendre le temps de lire la description du projet. Il est possible que certains termes ne vous soient pas familiers, n'hésitez pas à poser des questions au responsable du projet.

Description de la recherche

L'objectif de cette étude est d'explorer le phénomène de l'effondrement de performance et la léthargie dans le golf. De manière plus précise, cette étude donne la parole aux athlètes afin d'en apprendre plus sur ce sujet. L'effondrement de performance et la léthargie sont des sujets méconnus dans le monde sportif et peu d'études ont été effectuées avec l'approche qualitative. De plus, aucune étude n'a été produite en français, c'est pour cela que cette étude est à propos.

Objectifs spécifiques de cette étude

Nous souhaitons en 1) apprendre davantage au niveau des pensées, des sentiments et des émotions vécus de la part des golfeurs de niveau professionnel lors d'un effondrement de performance et la léthargie. Nous désirons également 2) dégager les termes clés en lien avec l'effondrement de performance et la léthargie dégagé par les athlètes dans leur définition. Il est également souhaité d'en 3) apprendre plus sur l'impact des attentes du public et celle de l'athlète sur la performance sportive en lien avec l'effondrement de performance.

Déroulement de l'étude

Votre rôle, si vous désirez participer à cette étude, consistera à participer à une entrevue individuelle de type semi-structurée d'une durée d'environ 75 minutes. Cette entrevue se fera en présence du chercheur et de son assistant de recherche. Le chercheur vous posera certaines questions en lien avec votre expérience en tant que joueur de golf professionnel, de vos expériences vécues en lien avec l'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe. Ces entrevues seront enregistrées et transcrites en verbatims. Les entrevues auront lieu en dehors des heures de travail, soit au club de golf ou dans un bureau de recherche à l'UQAC. Le chercheur et son assistant se déplaceront afin de vous rencontrer à un moment qui vous conviendra.

Retombées de cette étude

À la suite de cette étude, les retombées attendues sont une meilleure compréhension du phénomène de l'effondrement de performance et de la léthargie. Cette dernière permettra de mieux prévenir l'apparition de l'effondrement de performance chez les athlètes, plus particulièrement au golf. Cela permettra de mieux outiller les entraîneurs et les athlètes en lien avec la préparation mentale et la performance sportive. Les conclusions tirées à l'aide de cette étude permettront de faire avancer la science dans le domaine de la psychologie du sport en lien avec la performance. Un compte rendu oral personnalisé sera donné aux participants qui le désirent.

Avantages et inconvénients de ce projet de recherche

Les avantages de cette étude sont de donner la parole aux athlètes en lien avec le phénomène de l'effondrement de performance. Les nouvelles connaissances permettront une meilleure compréhension du phénomène de l'effondrement de performance dans le sport. Il n'y a pas de risque apparent d'inconvénients liées à ce projet de recherche.

La confidentialité des données

Afin de respecter les critères en lien avec la confidentialité, il est important de noter que les données recueillies sous forme écrite et auditives se feront de manière strictement confidentielle. Afin de respecter la confidentialité, les noms et les informations personnelles des candidats ne seront pas divulgués et des codes numériques et alphabétiques seront utilisés. De plus, une fois les entrevues et l'analyse terminée, les informations recueillies sous formes vidéo, audio et manuscrites seront gardées sous clé pendant les sept prochaines années. Seuls le chercheur et le professeur responsable auront accès à ces informations. Une fois cette période de temps écoulé, toutes les données seront supprimées.

Participation volontaire et droit de retrait

La participation à ce projet de recherche est volontaire. Les participants sont donc libres de refuser d'y participer. Ils peuvent également se retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître leur décision au chercheur responsable du projet, et ce, sans qu'il y ait de préjudices. Dans le cas où il y aurait retrait, les données seraient gardées seulement à des fins de comparaison du profil des participants s'étant retirés par rapport à ceux ayant complété l'étude.

Indemnité compensatoire

Aucune rémunération ou compensation ne sera offerte.

Personnes ressources

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le responsable du projet de recherche aux coordonnées suivantes :

Jacques Plouffe Ph. D. et Marc-Antoine Roussel
Université du Québec à Chicoutimi
555 Boulevard de l'Université
Chicoutimi, Québec
G7H 2B1
Tél : 418-545-5011 poste 4215 (Jacques Plouffe)
Tél : 418-545-5011 poste 4215 (Marc_Antoine Roussel)
Courriel : jacques_plouffe@uqac.ca
Courriel : marc-antoine.roussel1@uqac.ca

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche aux coordonnées suivantes : 418-545-5011 poste 4704 ou cer@uqac.ca.

Consentement

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.

Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

☐ *Je désire obtenir un compte rendu verbal personnalisé en communiquant avec moi aux coordonnées suivantes :*

☐ *Je ne désire pas obtenir de compte rendu verbal personnalisé*

Nom et signature du participant

Date

Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différent du chercheur responsable du projet de recherche.

J'ai expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

Nom et signature de la personne qui obtient le consentement
Date

Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie qu'un membre autorisé de l'équipe de recherche a expliqué au participant les termes du formulaire, qu'il a répondu à ses questions et qu'il lui a clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.

Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche.

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

